

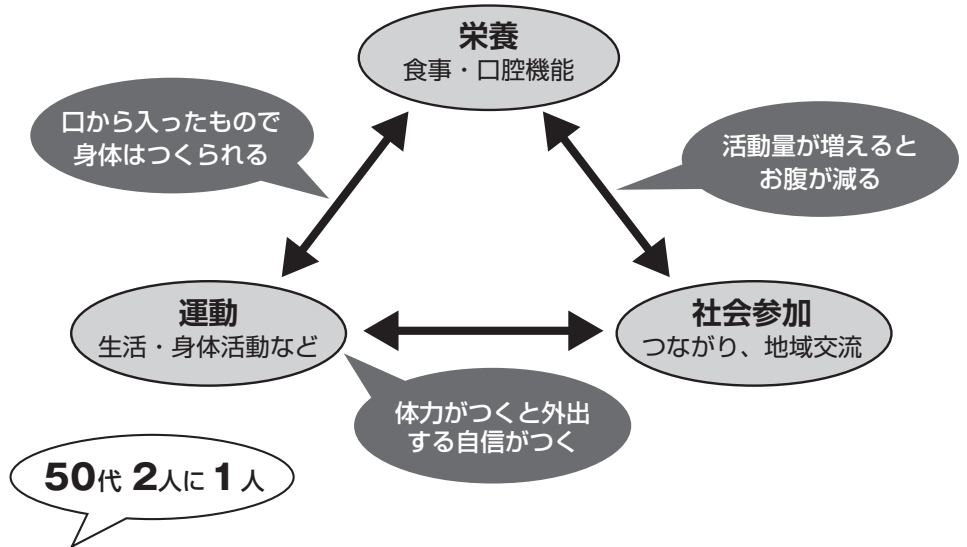
はじめよう『オーラルフレイル予防』から健康長寿へ①

朝日町では三重県歯科衛生士会四日市支部の協力を得て、口腔機能の維持・向上に向けて取り組んでいます。4月・5月では『オーラルフレイル予防』をお伝えします。

身体的フレイル予防の三本柱である栄養・運動・社会参加にプラスして口腔の健康が重要です。



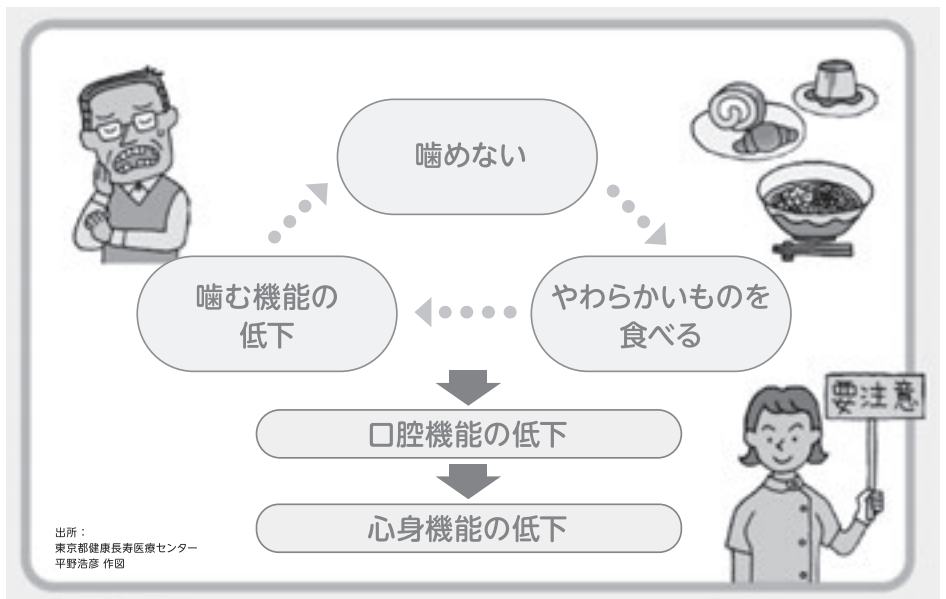
三重県歯科衛生士会
四日市支部
近藤 聡美



オーラルフレイル（口腔の衰え）に気づきましょう！！

オーラルフレイルはフレイルの前兆として出現し、50才で50%、60才で60%と顕著になります。早期の気づき・介入はオーラルフレイルからの回復・改善が可能です。お口の健康維持のために①毎食よく噛んで食べる②口腔ケア（歯みがき、歯科受診）③口腔体操（パタカラ体操など）の習慣化をお勧めします。また、かかりつけ歯科医でむし歯や歯周病の治療、入れ歯調整等を行い、口腔機能の負の連鎖を断ち切りましょう（図参照）。しっかり噛めて食べれる健口の維持は、全身の健康につながります。

5月号はオーラルフレイル予防法についてお伝えします。



ヨイハデー 特別企画

歯のこと何でも電話相談

相談
無料

内容：日頃から気になっている「歯に関する悩み」に歯科医師が直接回答します。相談は無料ですので、お気軽にお電話をおかけください。※時間帯によっては電話が繋がりにくい場合があります。

●と き：4月12日（日）10時～15時
●電話番号：059-225-1071/059-225-8747
問い合わせ先：三重県保険医協会
TEL 059-225-1071