

歯あわせ通信 (コロナに負けるな 編)



No.26
令和2年4月発行

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、最近はお家で過ごす時間が長くなってきていますね。家でじっとして誰とも話をしないで過ごす時間が長くなると、気が付かないうちに口の機能も衰えてきます。

今回はコロナに負けないお口の健康づくりについて、お知らせいたします。

オーラルフレイル (お口の虚弱) に気をつけよう

「オーラルフレイル」は口の機能のわずかな低下や偏った食生活などを含み、身体の衰え「フレイル」の一つです。

オーラルフレイルの始まりは些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

日本歯科医師会 HP より一部抜粋

チェックしてみましょう!!

オーラルフレイルの始まりチェック!

- ☐ 滑舌が悪くなっている
- ☐ 食べこぼしが増えている
- ☐ 噛むことができない食品が増えている
- ☐ むせてしまう
- ☐ 口が渇く



今だからこそ! オーラルフレイル予防・お口の健康づくり

- 😊 口周りの筋肉を動かす。唾液腺マッサージや口の体操をする。
- 😊 食事はしっかり噛んで食べる。
- 😊 本や新聞を音読する。一人で歌の練習をする。
- 😊 食後の歯 (入れ歯)・舌みがきをしっかりと口を清潔に保つ。
- 😊 電話で人と話す。



お口の健康も維持しながら、しっかり食べて免疫力を高めましょう。
口の状態がよくないときは、かかりつけの歯科医に相談しましょう。



★お口の事で困ったこと等ありましたら、お気軽にご相談ください。

発行: 上山市役所 健康推進課 電話 672-1111 (内線158)