

全身の健康はまずお口から

オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルとは、口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）のことです。噛む力や飲み込む力の低下といった歯や口の変化に早めに気づき、オーラルフレイルを予防しましょう。

こんなことはありませんか？

- むせる、食べこぼしが増えた
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 食欲がない、少ししか食べない
- 口が渇く、口臭が気になる
- やわらかいものばかり食べる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い



1つでも当てはまれば、オーラルフレイルかもしれません！

オーラルフレイルを予防するために

加齢とともに口の機能は低下していきませんが、上記のような症状を放置すると、全身の健康にも影響することが分かってきました。

予防を意識した行動をとることで、口の機能の維持・回復が期待できます。

おいしく食べ、楽しく運動し、口をよく動かすことで、自立した元気な毎日を送りましょう。

1 歯と口をきれいに保ちましょう

- ・毎食後、必ず歯を磨く
- ・義歯（入れ歯）を外して磨く
- ・舌の清掃やデンタルフロス等の道具を使い、手入れをする

2 口の機能を維持しましょう

- ・よく噛み、だ液の分泌をよくする
- ・口の体操で口周りの動きをよくする

3 定期的に歯科健診を受けましょう

- ・自分では落とせない歯垢や歯石を除去してもらう
- ・気になることを相談できるかかりつけ歯科医を持つ

歯ミング教室（オーラルフレイル予防教室：全3回）参加者募集

測定器などを使って、オーラルフレイルの検査をしてみませんか。個人用オーラルフレイル予防プログラムで、口の機能向上を目指します。

- ▶対象 おおむね65歳以上の市民で、A・Bコースいずれかの全3回に参加できる人 各15人程度（先着順）
※A・Bどちらのコースも同じ内容です。

▶参加費 無料

■申込み・問合せ 9月5日(月)から健康づくり課(☎41-2668)へ



回	とき		主な内容 (歯科衛生士による口の機能チェックと保健指導)	ところ
	Aコース	Bコース		
1	10月17日(月)	11月14日(月)	アンケート、口腔観察・検査・測定、口の体操 ほか	保健センター「らふる」3階
2	12月19日(月)	1月16日(月)	口の体操実施状況の確認、検査・測定 ほか	
3	2月13日(月)	3月13日(月)	口の体操実施状況の確認、検査・測定 ほか	

※ 時間は、全ての日程で10:00~12:00

※ どちらのコースも、教室期間中(1回目から3回目まで)は、自宅などで口の体操を実践していただきます。