



「オーラルフレイル」



皆さん、こんにちは。10月に入り、ますます秋の雰囲気that漂うようになりました。

秋といえば…「食欲の秋！」年齢を重ねてもいつまでもおいしくご飯を食いたいものですね。

今回は、いつまでもおいしくご飯を食べるために「お口の話」をしたいと思います。

みなさんは「**オーラルフレイル**」という言葉を知っていますか???

オーラルフレイルとは…

「お口の力(噛む力・飲みこむ力・話す力など)が年齢と共に少しずつ弱くなっていくこと」です。

例えば、こんなことはありませんか？

- ・ 食べこぼしが増えた
- ・ 硬いものが噛みにくくなった
- ・ 食事中、むせるようになった
- ・ 人と話すのが面倒になった
(話すときに言葉が出にくくなった)
- ・ 口が乾きやすい

こういったちょっとしたお口の変化が「オーラルフレイル」の始まりです。

「オーラルフレイルが」進行していくと…

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. 噛みにくい | ➡ 柔らかい物ばかり食べるようになる |
| 2. 栄養が偏る | ➡ 筋肉が減る |
| 3. 体が弱る | ➡ 動きが少なくなる |
| 4. 外に出なくなる | ➡ 人と話さなくなる |
| 5. 気持ちも落ち込む | ➡ さらにお口を使わなくなる |

つまり、お口の健康が悪くなると体や心まで衰えていってしまいます。

予防のポイントは

- ・ よく噛んで食べる



- ・ 笑ったり、おしゃべりしたりして口をよく動かす

- ・ お口の体操



- ・ 歯医者さんで定期的にお口のチェックをする



…などです。

最後に

「口の元気」は「体や心の元気」に繋がります。
みなさんも小さな変化に気づいたら、早めに行えることから少しずつケアを始めていきましょう。

