

# オーラルフレイルを知っていますか？

## ●お口の機能、低下していませんか こんな症状はありませんか？

固いものが  
かめない



食べこぼす



むせる



会話が  
しにくい



このような、加齢などが理由で発生するお口のささいなトラブルを見過ごしていると、**食欲低下**や**お口の機能低下**が生じます。こうした一連の**お口の虚弱状態をオーラルフレイル**といいます。

このような状態をさらに放っておくと、低栄養やサルコペニア(筋肉減少症)のリスクが高まり、日常生活に様々な支障をきたすおそれがあります。年齢を重ねても健やかに暮らし続けるためには、しっかり対策することが重要です。

## ●オーラルフレイルを防ぐために

オーラルフレイルの進行を防ぐには、ご自身が衰えに気付き、機能の回復や維持などの目標に向けて取り組むことが大切です。たとえば**食事にかみごたえのある食品を1品取り入れたり、本や新聞の音読、カラオケで楽しく歌うなど**、意識して大きくお口を動かすことでも予防につながります。

### 口腔機能の低下

▼  
会話がスムーズにいかない

▼  
人付き合いがおっくうに

▼  
社会との関わりが減る

### 嚥下機能の低下

(かめない・飲みこめない)

▼  
治療せずに放置

▼  
やわらかいものばかりの食事

▼  
栄養の偏り・食欲低下に  
繋がり栄養不足

オーラルフレイルは病気ではありませんが、予防するにはお口を健康に保つ必要があります。

歯科医院で定期健診を受け、常にお口の状態を気にかけるようにしましょう。



からだ全体の衰えにつながります

## VOICE

むし歯や歯周病、あわない入れ歯もオーラルフレイルの原因になります。放置せず適切な処置を受けましょう。

## KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2019  
9

9月というと夏の終わり、秋の始まりというイメージがあります。しかし実際には残暑が厳しく30度を超える日も少なくありません。23日の秋分の日を過ぎたあたりからようやく涼しくなっていきます。『暑さ寒さも彼岸まで』と言いますが、秋の風が待ち遠しいですね。

さて9月の風物詩というとどんなものがあるのでしょうか？お花でいうとコスモスの花が綺麗に咲いて各地で見頃を迎えます。あちらこちらでイベントも開催されて大勢の人で賑やかになります。有名なところでは十五夜です。今回はお月見について書かせて頂こうと思います。今年は、9月13日金曜日に満月になります。

お月見で飾られるすずき(芒、薄)は、古くから「神の依り代(よりしろ)」と考えられていました。神様が宿るところという意味だそうです。そして、すずきと一緒に月の形になぞらえた団子をお供えするのだそうです。この団子は、農耕による収穫物からつくられたものです。つまり、月見は単に「月を愛でる」ことにとどまらず、「神様に対して今年の収穫を感謝し、来年の豊作をお願いする」という意味を持った行事であったとも考えられるそうです。お月見の時期は、だいぶ涼しくなっていて、空気も澄み、満月でも綺麗に夜空を彩ってくれます。

今年のお月見は美味しいものが沢山食べられますように。と願いをしながら家族や友達と一緒に団子を食べながら、ゆっくりお月見を楽しむなんていいですね。四季折々の良さを味わえるような余裕のある生き方をしたいものです。神社などではお月見に合わせて秋祭りを開催するところもあります。お月見にちなんでうさぎの形をしたチョコバナナなどもあるようですよ。また、9月は和菓子屋さんが1年の中で一番忙しくなる月なのだそうです。

さて、新学期が始まり慌ただしくなり、気候も安定しないので体調を壊したり、うっかり予約の日時を勘違いされないようお気をつけ下さい。(ナ)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)