



口腔ケアでオーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、英語で「oral(口腔の)」、「frail(弱い)」と表記します。年を重ねることにより、**口腔の筋肉や活力が衰えたり、歯・口の機能が虚弱**になることを言います。

このオーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめな食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、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。

オーラルフレイルの始まり

- かめな食品が増える
- 滑舌低下
- 食べこぼし
- わずかなむせ
- 口の乾燥 等



オーラルフレイル予防のために

お口を日頃から、よく動かすことを意識しましょう！

食事の際は**しっかりと噛んで呑み込む**ことや、日頃から**よく話す**ことを意識しオーラルフレイルを予防しましょう。これは入れ歯や義歯を使っている人も同様です。さらに、定期的に歯科検診を受け、**歯と口の健康を保つ**ことが予防の鍵となります。



Point!

オーラルフレイルは早めに気づき適切な対応をすることで、より健康に近づきます。

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2023
3

3月です。春になりました。

3月といえば、卒園、卒業、年度末、みなさんはどんなイメージで迎えられましたか？いよいよ新型コロナウイルス感染症も新しい局面を迎え、様々な活動も動き出しそうな雰囲気にも包まれています。しかし、ウイルスが消えたわけでは決してありませんので、基本的な感染防護を念頭にして活動して行きたいと思います。

この時期は花粉症の影響などもあり、日中の眠気や口の渴きが気になる方も多いと思います。もしかすると、寝ている時に口で呼吸をしているかもしれません。

口で呼吸しながら眠っていると、いびきだけでなく、歯周病が悪化したり、口臭がひどくなったり、酸素が体内に十分に届かない睡眠時無呼吸症候群、唾液の分泌が減って起こるドライマウス(口腔乾燥症)の原因にもなります。

症状が思い当たる方にオススメなのが「マウステーピング」です。寝ている時に口で呼吸しないように、唇にテープ(サージカルテープなど)を貼って鼻呼吸を促します。

寒暖の差もある季節ですので体調を崩さぬよう注意しましょう。また、忙しくて、うっかり予約を忘れませんようお願いいたします。

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。



☎ 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