

たるみ歯科通信

2020年10月号 No.118

こんにちは。歯科衛生士の山下です。

朝晩涼しくなって過ごしやすい季節になってきましたね。

季節の変わり目で体調を崩しやすいですが、

コロナやインフルにかからないためにも

手洗い・うがいなどの感染対策を続けていきましょう。



今月の通信も7月号から引き続き、お口のまわりの筋肉に関係する、

「オーラルフレイル」と呼ばれる状態についてお話しします。

「オーラルフレイル」とは、「お口の（オーラル）衰弱（フレイル）」を表す言葉で、お口のまわりの筋力が衰えることにより、噛む・飲み込むなどの「食べる機能」や滑舌などの「話す機能」が低下することです。オーラルフレイルをそのまま放置すると、口元だけではなく、身体全体の機能の低下がすすんでしまうといわれています。



「オーラルフレイル」の原因

オーラルフレイルは主に「加齢による筋力の低下」と「歯の喪失」が原因で起こります。ものを食べるには咀嚼力（噛む力）と嚥下力（飲み込む力）が必要ですが、加齢によって口元の筋力が低下し、歯の本数が減少すると、この2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥りやすくなります。

「オーラルフレイル」の予防・改善



☆ 小さな変化に気付けるように。

1週間前ではなく、1年ほど前と比べて噛めないものが増えていないか、食事中にむせることが増えていないかなどの変化に注意しましょう。

☆ 筋肉を衰えさせないように。

積極的に体を動かして、筋肉を衰えさせないようにしましょう。口元のトレーニングには7月号で紹介した「あいうべ体操」も効果的です。

☆ バランスの良い食事を。

しっかり食べてバランス良く栄養を摂るようにしましょう。筋肉を衰えさせないためにも食事は大切です。

いつまでも元気に過ごせるように、
お口の健康を守っていきましょう！！

10月の予定

◇ 矯正診療日は **15日（木）午後** です。

◇ 院内研修のため **16日（金）午前** は **休診** といたします。