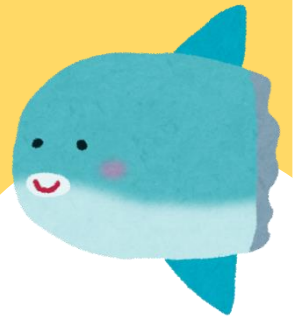


# まんぼう通信

令和3年11月1日 No.82



皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

夏が過ぎ、肌寒い日も多くなってきましたね。

急激な温度変化も生じているので、体調管理には十分に注意してください。

さて今回は、先月に引き続き 口腔ケアについて お伝えします。

## ?? オーラルフレイルをご存じでしょうか ??

### オーラルフレイルとは

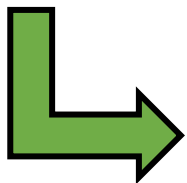
オーラル(口腔) フレイル(虚弱) を表す言葉を意味し、老化の早期発見の重要なサインといわれます。



オーラルフレイルは、加齢による筋力低下と歯の喪失が主な原因です。物を食べるには、**咀嚼力(噛む力)**と**嚥下力(飲み込む力)**が必要ですが、この2つの力が弱くなると口腔機能が低下し、低栄養や身体機能低下につながります。まずは下記のチェック表で確認してみましょう！

## オーラルフレイルのセルフチェック

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯(入れ歯)を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上歯を磨く	0	1
1年に1回以上歯医者に行く	0	1



合計点数	
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性は高い



4点以上で危険性が高いです

# オーラルフレイルの予防法



## 3食（朝・昼・夕）バランスよく食べましょう

- 食事回数が減ると咀嚼回数も減るため、口周りの筋肉が衰えます。  
食事のコツはよく噛むこと！あごや脳の発達を促したり、満腹中枢の刺激で肥満予防にも有効です。  
ひと口で30回以上噛むことを意識してみましょう。

## たんぱく質を摂りましょう

たんぱく質 = 筋肉の素 です。

普段の食事から肉、魚、卵などのたんぱく質を摂取することで、口の周りに加え全身の筋肉がつき、身体機能向上につながります！

## 口腔内の清潔を保ちましょう

- 虫歯や合わない入れ歯の使用により、食べ物が食べづらくなり、柔らかいものばかり食べる。少量しか食べられない。  
と栄養の偏りや栄養不足に繋がります。
- 入れ歯は、「噛む」、「飲み込む」、「話す」ために大切なものですが、プラーク（歯垢）などの汚れがつきやすいため、  
お手入れは必ず行いましょう。入れ歯を外してから、歯を磨くだけでなく、入れ歯にもブラシ当てて、汚れを落としましょう。

## 顔の体操をしましょう

- 年齢とともに、唾液が出にくくなります。  
唾液には、むし歯や歯周病をある程度防いでくれる効果があります。  
お口の中の潤いを保つため、唾液腺マッサージを行いましょう。
- 口や頬の筋肉を鍛えることで、食べこぼしを防ぐことができます。  
まんぼう通信10月号に口腔体操を載せました！やってみましょう！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション・気仙沼訪問看護ステーション

管理者：小野寺 裕志

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324