

オーラルフレイル、始まっていませんか?

オーラルフレイルとは、加齢に伴ってお口の機能が徐々に低下する状態を指します。食べる・話すといった日常の動作が少しずつ難しくなり、放置すると全身の健康にも影響を及ぼすリスクがあるため、早めの気づきと対応がとても大切です。

次のような変化が見られたら、オーラルフレイルの始まりかもしれません。

硬いものが噛みにくくなった

食事のときにむせることが増えた

しゃべるときに言葉がはつきりしない

口の乾燥が気になる

食事の量が減った、体重が減少してきた

オーラルフレイルの予防のポイント

1. よく噛んで食べる

食事のときは、よく噛みましょう。噛むことで、口の筋肉を自然に鍛えられるだけでなく、唾液の分泌も促され、消化を助ける働きもあります。硬めの食材（ごぼうやれんこんなど）を取り入れるのもおすすめです。



2. お口の体操を習慣にする

「パタカラ体操」や「唇・舌のストレッチ」など、簡単なお口の運動を毎日続けることが、筋力低下を防ぐポイントです。テレビを見ながら、入浴中など、生活の中に取り入れると無理なく続けられます。



3. お口の清潔を保つ

むし歯や歯周病を防ぐために、毎日の歯みがきは丁寧に行いましょう。歯ブラシに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシも使うと、より効果的に汚れを落とすことができます。



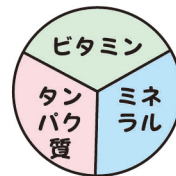
4. 定期的に歯科医院を受診する

お口のトラブルは、早期発見・早期対応が大切です。定期的に歯科医院での検診を受け、専門的なクリーニングやアドバイスを受けましょう。



5. 栄養バランスに気をつける

お口や全身の健康を守るためには、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂ることが重要です。特に筋肉を維持するためには、肉・魚・豆製品など、たんぱく質の摂取を意識しましょう。



6. 会話や笑顔を楽しむ

声を出して話す、笑顔を作ることも、立派なお口の運動です。家族や友人との会話、趣味の集まりへの参加など、積極的にコミュニケーションの機会を持つことが、心と体の健康につながります。



しみる歯は要チェック!むし歯や歯周病のサインかも

「冷たい水がしみる」「歯磨きのときにしみる」といったことはありませんか?

一見すると軽い知覚過敏のように思える症状でも、実はむし歯や歯周病、歯の亀裂など、別の原因が隠れている場合があります。

たとえば、むし歯が神経の近くまで進行していたり、歯周病によって歯ぐきが下がり、歯の根元が露出していたりすると、知覚過敏とよく似た『しみる症状』が出ることもあり

ます。自己判断で「たいしたことない」と放置していると、治療が長引いたり、歯を失うリスクが高まることもあります。症状が長く続く場合は、歯科医院を受診するタイミングです。また、家族の中で「歯がしみる」とよく話す方がいる場合は、「一度、歯医者さんに行ってみたら?」と、早めの受診を促してあげましょう。

