



# 「食べるでつながるプロジェクト」 からのお知らせです。



北生協歯科 小池 由里

オーラルフレイル(お口の虚弱)に気づいていますか?!

これらの症状に1つでも当てはまれば注意が必要です。

- 1.食事中にむせる・食べこぼす
- 2.食欲がない 少ししか食べられない
- 3.やわらかいものばかり食べるようになった
- 4.活舌が悪い 舌が回らない
- 5.口が乾く 口の匂いが気になる
- 6.自分の歯が少ない



オーラルフレイルはこうしたお口の機能のわずかな衰えを示します。

身体の活力低下(フレイル)の初期症状とも考えられ、老化の最初のサインともいわれます。

オーラルフレイルを食い止めるには？

- ・食事はよく噛み、バランスの良い食事に心がけましょう。
- ・正しい歯磨きや義歯の手入れなど毎日のお口のケアをしっかり行いましょう。
- ・定期的に歯科検診を受けましょう。
- ・楽しくおしゃべりや、カラオケで楽しむことも効果があります。

「食べるでつながるプロジェクト」講演会のお知らせはまた次号でいたします。お楽しみに！！

お問い合わせ／食べるでつながるプロジェクト委員会