

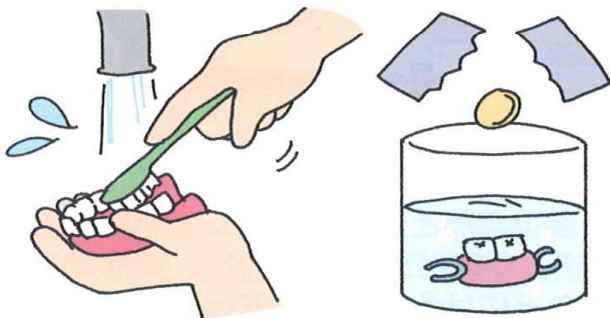
フレイルを 防ぐために②

口腔のケアも欠かさずに!

「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか。歯みがきなど毎日の口の手入れを怠ることで口腔機能が低下した状態で、全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。予防や改善のために歯みがきや義歯(入れ歯)の手入れを欠かさず行いましょう。また、よくかんで食べたり、口を動かしたりして、口のまわりの筋肉を健康に保ちましょう。

「歯みがき」は忘れずに

毎食後、特に寝る前にしっかり歯みがきを行いましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。舌の掃除も口の中の清潔を保ちます。

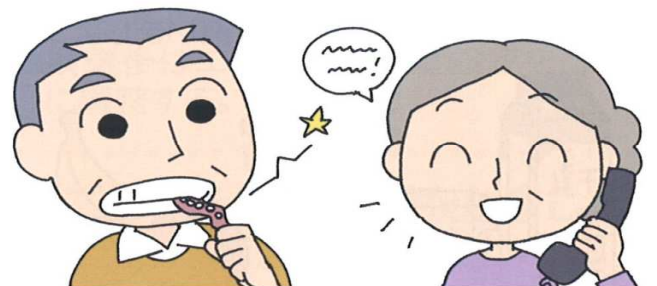


「義歯」の手入れは丁寧に

義歯(入れ歯)は、口の中に装着したままではなく、必ずはずしてから、専用のブラシや洗浄剤などを使って丁寧に清掃しましょう。

「口を動かす」ことも大切

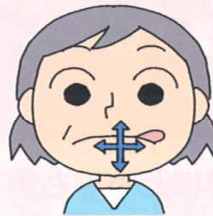
口をよく動かすために、歯ごたえのあるものを食べたり、電話などで人と話す機会を増やしたりしましょう。早口言葉などもおすすめです。



おすすめ口腔体操



- 口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。



- 舌を出して、上下左右に動かす。



- 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



- 口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かす。

～新型コロナウイルス、フレイルを防いで～すこやかな毎日を送るために「新しい生活様式」を実践しましょう！ より
監修/岡部信彦(新型コロナウイルス感染症対策専門家会議委員・川崎市健康安全研究所所長)