

お口の健康はからだの健康につながります。

こんなことありませんか？

食べる量が減ってきた…



外出がおっくうになった…



フレイルの危険性があります！

かたいものが食べづらい…



食事中によくむせる…



オーラルフレイルの危険性があります！

フレイル・オーラルフレイルって何？

フレイルとは

「健康」と「要介護状態」の中間の状態のことです。

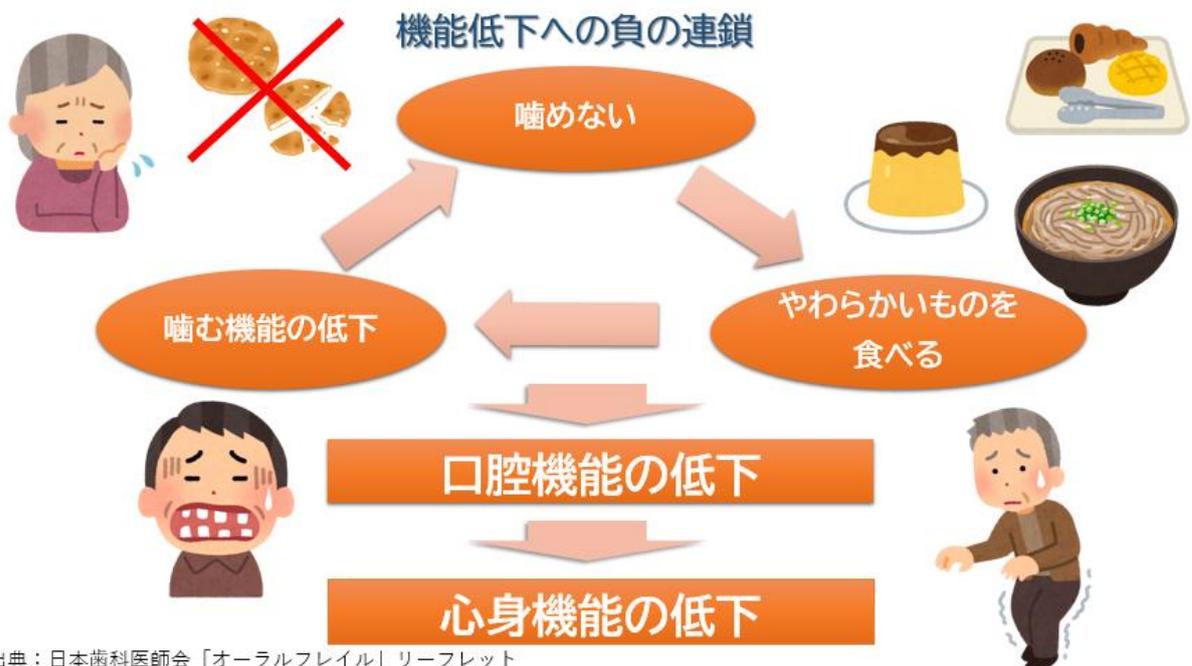
放っておくと徐々に寝たきりへとつながりますが、生活習慣を改善することで健康な状態に戻ることができます。

オーラルフレイルとは

食べる・飲み込むなどの口の機能の衰えのことをいいます。

人と会う機会が減り、会話が少なくなるとお口の筋肉が衰え、食べる力、飲み込む力が衰えてきます。食べる量が減って栄養状態が悪くなると、だんだん体力も低下し、全身の衰えが進んでしまいます。

詳しくは
動画をチェック！



～食べる力を取り戻す体操～



①ぶくぶく体操

1:47～



②あいうべ体操

2:37～



～飲み込む力を取り戻す体操～



①おでこ体操

1:39～



②ベロ出しごっくん体操

2:46～



★健康課(台東区役所3階 ④番窓口)にてDVDを配布しております。 ☎03-5246-1215



オーラルフレイル予防のためのセルフケア

毎日の生活の中でできるオーラルフレイル予防を紹介します。簡単なことではありますが、継続することが重要です。

歯と歯ぐきをケアする



歯みがき



義歯の手入れ

かかりつけ歯科医を持つ



定期的なチェックを

口や舌を使う



朗読



カラオケ

かみごたえのある食品を
献立に入れる



いか刺身



たこ
たくあん
しょうが焼き
玄米

バランスのよい
食事を摂る



出典：図4：オーラルフレイルの予防
東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 監修

●三ノ輪口腔ケアセンターについて●

介護が必要な高齢者の方、歯医者さんに通院することが難しい方に対して、ご自宅への訪問による相談対応や、訪問できる歯医者さんの紹介を行っております。ご相談は無料ですので、まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

☎ 03-5603-2235(月・火・木・土 午前10時～午後5時)