歯っぴー通信

2022年
3月

ISOMURA DENTAL CLINIC　磯村歯科医院

オーラルフレイル　予防方法とセルフチェック

「オーラルフレイル」とは、口腔機能が衰えた状態を指します。かむ力の低下や舌の動きの悪化が食生活に悪影響を及ぼし、身体機能の低下につながります。さらには滑舌が悪くなり、人と楽しく食事ができなくなって閉じこもったりと、人や社会との関わりが減ってしまうことで心理的、社会的にも悪影響を及ぼすと言われています。

オーラルフレイル　チェック項目	はい	いいえ	オーラルフレイル　チェック項目	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		半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
お茶や汁物でむせることがある	2		さきイカ・たくあん位の硬さのものが噛める		1
義歯を使用している	2		1日に2回以上、歯を磨く		1
口の渇きが気になる	1		1年に1回以上、歯医者に行く		1

オーラル = Oral（口腔）
フレイル = Frailty（虚弱）

［チェック結果］
① 合計0点～2点　オーラルフレイルの危険性は低いです。
② 合計3点　オーラルフレイルの危険性があります。
③ 合計4点以上　オーラルフレイルの危険性が高いです。

オーラルフレイル対策の為に

① かかりつけ歯医者をもちましょう！

お口の状態は日々変化しています。
かかりつけ歯科医をもち、気になることがあれば相談を。
また、3ヵ月～半年に一度は歯科検診を受けましょう。

② お口のささいな衰えに気を付けましょう

オーラルフレイルは、「むせやすい」「お口が乾燥する」「滑舌がわるくなった」等ささいな衰えが積み重なることで進行します。早くお口の不調に気づくことができるよう、セルフチェックを習慣づけましょう。

③ バランスのとれた食事をとりましょう

バランスのとれた食事は健康なからだを作る基礎となります。
また、様々な食品をとることでかむ機能の低下を防止できます。
食事の際は、よくかんで食べるように心がけましょう。

パタカラ体操

パタカラ体操は、しっかり口を動かして、大きな声で行います。
例えば、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」とくり返します。
これらの発音はいずれも一連の食べる動作にかかわっています。

「パ」は食べ物を口の中に取り込んでこぼさないようにする動き、「タ」は舌を鍛えて食べ物を押しつぶす動き、「カ」は食べ物をのどの奥に送って嚥下しやすくすると同時に、鼻腔を閉じて食べ物が鼻に入らないようにする動き、「ラ」は舌の上に食べ物をまとめて飲み込みやすくする動きに関係しています。

お口の健康レシピ

ティラミス

【ティラミス　材料】

マスカルポーネチーズ･･･250g
ビィスキュイ又は
フィンガービスケット･･･適量
玉子･･2個
グラニュー糖･･･16g×2
エスプレッソコーヒー･･･200cc
ココアパウダー･･適量

【ビスキュイ アラキュエール　材料】

卵3個 グラニュー糖80g.
小麦粉80g

【作り方はブログにて】

院長の挨拶コーナー

「日差しの温かさを感じる季節」

寒さも緩み、本格的な春が近づいてきました。
コロナは落ち着くところを知らず、依然猛威を振るっておりますが、心だけでも温かく春を迎えられるように心の栄養を蓄えたいですね。

春とても皆様に幸せが訪れますようお祈りいたしております。

医療法人育徳会 磯村歯科医院
院長　磯村 礼子

磯村歯科医院
一宮市千秋町佐野字郷西1-1
0586-76-4258

医療法人育徳会 磯村歯科医院
QRコードからHPをご覧下さい