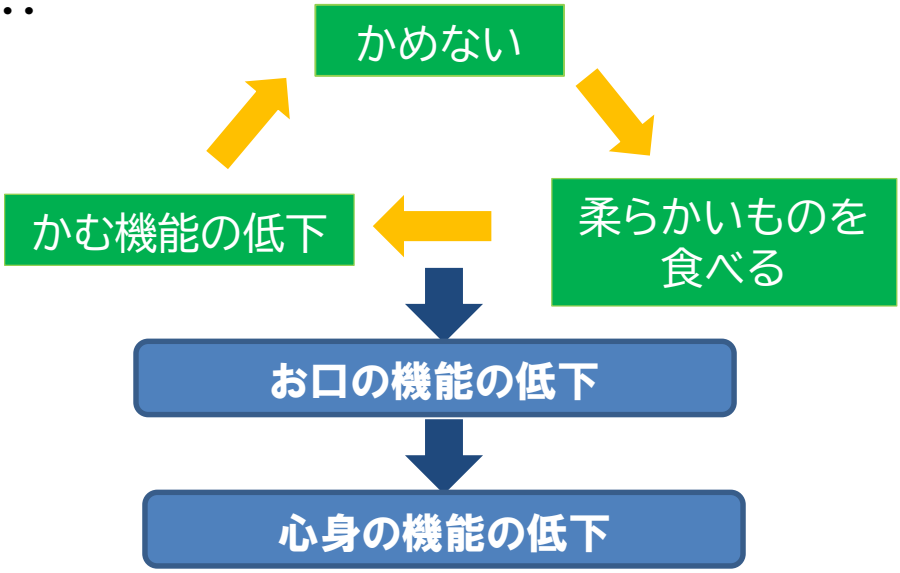
令和7年6月号

河西部地域包括支援センターだより

今月のテーマは『オーラルフレイルについて』です

『オーラルフレイル』とは 「かたいものが食べられなくなった」「むせやすくなった」などの 「お口のささいな衰え」から生じた『口の機能の低下』です。

放っておくと、フレイル（虚弱）、さらには要介護の状態へ進んでいきます・・・



お口が元気だと 日々の生活にうるおいや生きがいをもたらします

よくかんで食べられる ➡ しっかりと栄養がとれ活力が出る ➡ 外出や社会参加の機会が増える ➡ 筋力の向上・脳が活発になる ➡ いきいきと過ごせる

よくかめる “歯と口の健康”を保つことが大切です！

【裏面あり】

～毎日のお口の手入れ～

●食後（特に夜は必ず）は、歯をみがきましょう。
●歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシや糸ようじ（デンタルフロス）できれいに！
●入れ歯は、専用の歯ブラシを使いましょう。
●歯みがきができないときは、ぶくぶくうがいで食べカスを取り除きましょう。

～毎日のお口の体操～

① 舌の体操 （食前が効果大！）

唾液が分泌され、飲み込みやすくなります。

べーと
舌を出す

上唇を
舌先で触る

左口角を
舌先で触る

右口角を
舌先で触る

② パタカラ体操

飲み込む力を強化し、表情豊かになります。

パ ･･･唇をはじくように
タ ･･･舌先を上の前歯の裏につけるように
カ ･･･舌の奥を上顎の奥につけるように
ラ ･･･舌を丸めるように

パ、パ、パ、タ、タ、タ、
カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ

（５回繰り返しましょう）

～かかりつけの歯科医院を持ちましょう～

歯科医院では、歯だけでなく、お口全体の健康状態を診てくれます。
よりよいアドバイスを受けるために、**半年に一度は、定期検診を受けましょう！**

～日常生活の一工夫～

★食事をするときは姿勢をよくし、よく噛んで食べましょう
★家族や友人、仲間と話す機会を積極的に作りましょう

＜認知症思いやり相談会のお知らせ＞

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。
予約は相談日の2週間前までにお願いします。（先着順）
【日時】 令和7年7月31日（木） 午後1時30分～午後4時30分
【場所】 市役所本庁舎北別棟1階　高齢福祉課　相談室1
【予約・問い合わせ先】 高齢福祉課福祉担当　☎ 34-3237
または、お近くの地域包括支援センターまで

河西部地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）
電話　48-6361　　FAX　48-6362