



2024年11月号

検査室だより

11月7日は立冬です。気温の低下とともにコンビニに並ぶおでんが恋しくなってきました。ホカホカ肉まんとどっちにしようか悩ましい今日この頃です。

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？『健口』（口の機能の健全な状態）と『口の機能低下』との間にある状態のことです。オーラルフレイルが進行すると様々な病気の原因となり、健康な人と比べ生存率も低くなることが分かっています。しかしこのオーラルフレイルは早期に気づき対策を行うことによって機能低下を緩やかにし、失われつつある口腔機能を回復させる可能性があることが分かってきました。

チェック項目の中から二つ以上当てはまるとオーラルフレイルに該当します。

- | |
|---------------------------------|
| ① 自分の歯は19本以下ですか？ |
| ② 半年前と比べ硬いものが食べにくくなりましたか？ |
| ③ お茶や汁物などでむせることがありますか？ |
| ④ 口の渇きが気になりますか？ |
| ⑤ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ |

次のようなことを日ごろから意識すると予防できます。第一に歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシを駆使して口の中を清潔に保ちましょう。次にガムをかんだり、歌ったりしてのどや口周辺の筋肉の働きを衰えさせないようにしましょう。日本歯科医師会のホームページでは「オーラルフレイル予防のための口腔体操」が紹介されています。習慣づけることで「脱オーラルフレイル」間違いなしです。



人恋しい季節になりました。親しい仲間たちと鍋を囲むのもいいかもしれません。飲んで、食べて、おしゃべりして・・・また頑張れそうです。

公衆保健協会 巡回技術

