



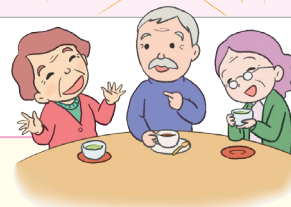
口腔機能健診がはじまります！



「フレイル」という言葉をご存知ですか？あまり耳慣れない言葉かと思いますが、「フレイル」とは衰えるという意味で、「オーラル・フレイル」と言うと口の衰えという意味になります。最近の調査では、ロコモティブシンドロームやサルコペニアと言われる、運動器の障害による機能の低下や全体的な筋肉量の低下は口の些細な衰えから始まると言われるようになりました。衰えは徐々に進行していくものです。今回は加齢によるお口の衰えのお話ですが、まだまだ若い方にも是非知っておいてほしいお話です！

ここに
注目してみよう！

◎オーラル・フレイルとは◎



★咀嚼（そしゃく）機能の低下

食べ物を食べこぼしてしまう事がありますか？

最も初期の段階で起こりやすいのが、咀嚼機能の衰えです。咀嚼機能とは食べ物をしっかり噛み砕く事を言いますが、機能が衰えてくると口から物を食べこぼす事が多くなってきます。

また、たくあんやスルメイカなど噛みごたえのある食べ物を食べなくなったり、食べても食べにくいからと、残す事が多くなる事も咀嚼機能の衰えと言えます。

★嚥下（えんげ）機能の低下

食事の時にむせてしまう事がありますか？

嚥下機能とは食べ物や飲み物を飲み込む事を言います。食べ物や飲み物を飲み込む時にむせてしまう事が多くなってきた場合、嚥下機能が衰えてきていると言えます。

★滑舌が悪くなる

言にくい言葉がありますか？

滑舌は人により異なりますが、お口の衰えが進行すると「カ行」「ラ行」「パ行」が言にくくなってきます。「カ行」は口の開きと喉の動き、「ラ行」は唇の動き、「パ行」は唇の動きと正しい息の吹き方を必要とする発音です。

★「パ・パ・パ・・・」「カ・カ・カ・・・」と連続して10秒間で60回以上ハッキリと発音できるか

★「パ・ピ・プ・ペ・ポ」と3回繰り返し、スピードを早めても詰まらず発音出来るか

が目安となります。滑舌は、自分でハッキリしていると思っても他の人は聞きづらいという場合があります。正しく発音出来ているかを聞いてもらい、判断する事もポイントとなります。



★鍛えて予防しよう★



噛む力を鍛えよう！

1. 噛みにくい食べ物も噛む様に心がける
2. 両側の歯をまんべんなく使おう！

◎ガムを噛む事もお勧めです！

話す（発音）する力を鍛えよう！

「カ行」「パ行」「ラ行」の発音を意識する

◎友達とのおしゃべりやカラオケで歌を歌う事もスムーズに発音する練習になります！

飲み込む力を鍛えよう！

1. 意識的に咳払いをし、息の力で気道の筋肉を鍛える
2. 意識的にだ液を飲み込む練習をする



町田市にお住まいの71歳以上の方はお口の衰えを調べる口腔機能健診が受けられる様になりました。通常の成人歯科健診に加え、嚥下機能（飲み込む力）・咀嚼力（噛む力）・口腔内の衛生状態を調べる検査です。1回500円（＊非負担者は無料）で検査する事が出来ます。現在通院中の方もOKです！また、18歳～70歳までの成人歯科健診も行っております。こちらは1回400円で受ける事が出来ますので、気になる方は衛生士または受付にお気軽にご相談ください！

＊非負担者：生活保護受給世帯の方、中国残留邦人等の支援給付受給証明書を持参した方、市民税非課税世帯の方