

ケア便り 7月号

今回のケア便りでは**オーラルフレイル**についてお話します。

オーラルフレイルとは…

加齢に伴う「口の些細な衰え」のことをいいます。

例えば、虫歯や歯周病を治療しない、口の周りの筋肉の衰えで食べ物をこぼす、食事の時にむせる、液体が飲み込みにくくなる、硬い物が噛めなくなった時などです。

そうすると、①食べる意欲の低下 ②柔らかい物ばかりを選び、食べにくい野菜や肉類を避ける。その結果、栄養の偏りが見られ体調に影響します。体調が悪くなると人と話す事がおっくうになったり、外出する気が無くなったり、ひいては自立した生活が難しく介護が必要な状態になります。



予防と改善

- ・口の周りの筋肉を鍛えるために、口を大きく動かしてお喋りしたり、ご飯を食べたい歌ったりしましょう。
- ・口を動かす事で唾液の分泌が良くなり、虫歯の予防や免疫力を高める事に繋がります。
- ・歯科で定期的なチェックをしましょう。
- ・歯磨き・歯間ブラシ等で虫歯や歯周病の予防をしましょう。
- ・「パタカラ」体操等で唇や舌を動かしましょう。
- ・食事は良く噛んで、栄養バランスも意識しましょう