



善意のご寄付ありがとうございました

令和4年12月1日～令和5年3月31日現在

合計2,544,478円



(敬称略・順不同)

エス・ビー建材(株) / (株)壱番屋 / 一宮市グラウンド・ゴルフ協会 / (株)一宮看板店 /
豊島(株) / 尾張中小企業協会 / 一宮東ライオンズクラブ / 木曽川商工会 女性部 /
坂井田ビル / 豊田合成(株) 尾西工場 / (株)セブン-イレブン・ジャパン /
清水建設(株)一宮地区職長会 / 他匿名4件

ワンポイント Q&A

オーラル・フレイルの予防について



Q：オーラル・フレイルとは何か教えてください。

A：健康と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階があります。

その際に「オーラル・フレイル(歯と口腔機能の衰え)」の症状が現れます。

例えば、

- ① 食事の際に食べこぼすようになった
- ② 固いものが噛めなくなった
- ③ 飲み込む際にむせるようになった
- ④ 活舌が悪くなった

といった状態が続くようになることがあります。

○ いつまでも自分の歯でおいしく味わいましょう

80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つように、子どもの時から歯と歯肉の健康に取り組みましょう。(8020 運動)

人には一般的に 28 本ありますが、20 本あればほとんどの食べ物をおいしく食べることができるといわれています。

○ 高齢期の口腔ケアのポイント

高齢期になられた方は、次の点に注意しましょう。

POINT 1 自分に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し、隅々まできれいに磨きましょう。

POINT 2 噛む力や飲み込む力をつける体操などをすることで、顔面や口を良く動かし口の健康を保ちましょう。

POINT 3 栄養のバランスのとれた食事をしっかり噛んで食べましょう。

※毎年 6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」です。

※上記の内容はあくまでも一般的なもので、歯や心身の状態によっては、当てはまらないこともありますので、ご注意ください。自身の状態についてわからなくなったり、心配になった時には、その都度医師や歯科医師などに確認してください。