# オーラルフレイルを知っていますか?



●もしかするとそれはオーラルフレイルのサインかもしれません!

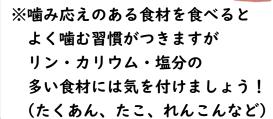
オーラルフレイルとは口腔機能の軽微な低下や食事の偏りなどを含む身体の衰え(フレイル)の1つです。低栄養の原因になるため下記のような症状が1つでもある場合は放置しないようにしましょう!



## ●オーラルフレイルの予防方法

# よく噛んで食べる

- 口まわりの筋肉が鍛えられる
- 唾液が出やすくなる
- 噛む力と飲み込む力を強化



# バランスのよい食事をする

- 主食・主菜・副菜を できるだけ揃えて食べる
- 肉・魚・卵などの蛋白源は50~70g食べる
- 1日3食を心がける

## 歯磨きをする

正しく丁寧に歯磨きをすることで むし歯や歯周病などを予防し 噛める歯を維持します。



#### 口を動かす

本・新聞の音読、「お口の体操」、「唾液腺マッサージ」などで口まわりの筋肉と飲み込む力を強化します。 ※参考資料あり

## 人とのつながりをもつ

家族や友人と電話をしたり、散歩をして 近所の方と会話をするなど人と 繋がりを持つことも大切です。