

●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



※噛み応えのある食材を食べるとよく噛む習慣が付きませんがリン・カリウム・塩分の多い食材には気を付けましょう！（たくあん、たこ、れんこんなど）

歯磨きをする

正しく丁寧に歯磨きをすることでお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

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



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。

