

**口のフレイルを予防しましょう**

口は食べ物を体に取り入れる役割や、言葉を伝えたり、笑ったりするコミュニケーションの入り口といわれるほど大切な器官です。

このような口のさまざまな機能が衰えてしまうことを、オーラルフレイルといいます。オーラルフレイルを放置してしまうと、要介護状態となるおそれがあるため、早めの対策が必要です。

**口周りの筋肉を保ちましょう**

オーラルフレイルを予防するために、口周りの筋肉を保ちましょう。一日三食しっかりと食べて食べることで、唾液の分泌が良くなり、唾液の殺菌・洗浄作用で歯や口の病気を防ぐほか、食べ物を飲み込みやすくします。また、下記のように唾液腺マッサージをすることも効果的です。

**シルバーライフに輝きを。**  
～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.54 2020.6



**コロナに打ち勝とう**



編集・発行 健康福祉部いきいき健康課

**10回**

**舌下腺**

両手親指をそろえてあごの下から上に向かってゆっくりと押す。

**10回**

**顎下腺**

耳の下からあごの先までを5カ所程度に分けて、順番に親指で押す。

**10回**

**耳下腺**

上の奥歯の上あたりに親指以外の4本をあて、後方から前方に回す。

**食事がおいしくなる**  
**唾液腺マッサージ**

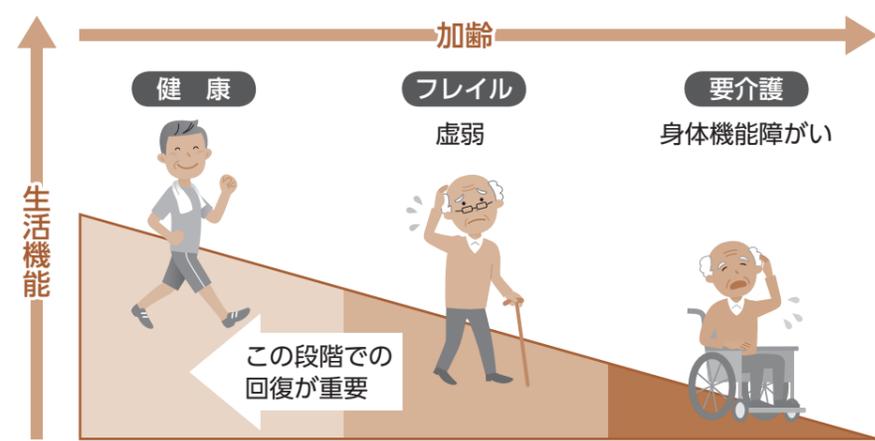
**新型「コロナウイルス」に負けないために**

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出の機会が減り、「体調が優れない」「体を動かす機会がなくなった」「食事が減った」などの悩みはありませんか。今回は、外出が制限される中でも、健康を維持できる体づくりについて紹介します。

**フレイルに注意**

動かないことにより、身体機能が低下し、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりすることを「フレイル（虚弱）」といいます。フレイルが進行すると、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れが取れにくくなり、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

- フレイルを予防し、感染症や暑さに負けない体をつくるためには、次のことに取り組むことが大切です。
- 口を清潔に保つ
- 動かない時間を減らす
- バランスの良い食事、栄養をしっかりとる
- 家族や友人との支えあい



フレイルのイメージ図

**口を清潔に保ちましょう**

口を清潔に保つことは感染症予防に有効です。毎食後と寝る前の歯みがきを徹底しましょう。

**「舌」の清掃も忘れずに**

舌の上についていた汚れの清掃は、口の中の細菌の増殖を防ぐだけでなく、口臭予防にも効果的です。

**「義歯」もはずして清掃を**

義歯（入れ歯）の清掃はとても大切です。義歯は、口中に装着したままではなく、必ずはずして清掃し、汚れを水で洗い流しましょう。



**洗い方**

入れ歯専用のブラシを使い、水を流しながら表面を傷つけないようにこする。留め金の内側など汚れが付きやすい場所は念入りに洗う。

**歯科衛生士から皆さんへ**

自粛生活で人と話す機会が減り、口の力が衰えてしまう可能性があります。

電話を活用し、意識して会話する機会を増やしましょう。また、鼻歌を歌ったり、早口言葉をしたりすることもおすすめです。

