



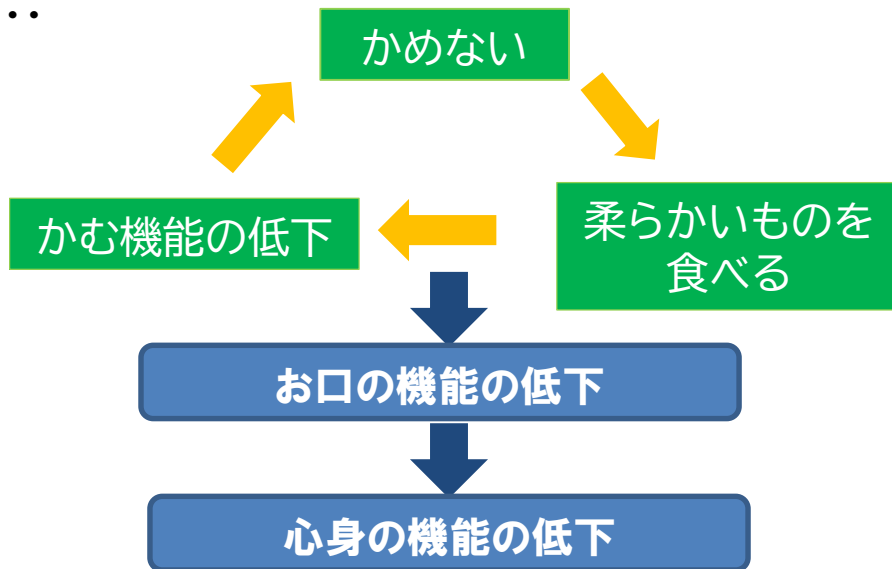
地域包括支援センターだより

今月のテーマは『オーラルフレイルについて』です



『オーラルフレイル』とは「かたいものが食べられなくなった」「むせやすくなった」などの「お口のささいな衰え」から生じた『口の機能の低下』です。

放っておくと、フレイル(虚弱)、さらには要介護の状態へ進んでいきます…



お口が元気だと 日々の生活にうるおいや生きがいをもたらします

よくかんで
食べられる



しっかりと
栄養がとれ
活力が出る



外出や
社会参加
の機会が
増える



筋力の
向上・
脳が活発
になる



いきいき
と
過ごせる

よくかめる “歯と口の健康” を保つことが大切です！

～毎日のお口の手入れ～



- 食後(特に夜は必ず)は、歯をみがきましょう。
- 歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシや糸ようじ(デンタルフロス)できれいに！
- 入れ歯は、専用の歯ブラシを使いましょう。
- 歯みがきができないときは、ぶくぶくうがいでも食べカスを取り除きましょう。

～毎日のお口の体操～

① 舌の体操 (食前が効果大！)

唾液が分泌され、飲み込み
やすくなります。



べーと
舌を出す



上唇を
舌先で触る



左口角を
舌先で触る



右口角を
舌先で触る

② パタカラ体操

飲み込む力を強化し、表情豊かになります。

パ・・・唇をはじくように

タ・・・舌先を上の前歯の裏につけるように

カ・・・舌の奥を上顎の奥につけるように

ラ・・・舌を丸めるように

パ、パ、パ、タ、タ、タ、
カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ
(5回繰り返しましょう)



～かかりつけの歯科医院を持ちましょう～



歯科医院では、歯だけでなく、お口全体の健康状態を診てくれます。
よりよいアドバイスを受けるために、半年に一度は、定期検診を受けましょう！

～日常生活の一工夫～

- ★食事をするときは姿勢をよくし、よく噛んで食べましょう
- ★家族や友人、仲間と話す機会を積極的に作りましょう

<認知症思いやり相談会のお知らせ>

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。

予約は相談日の2週間前までをお願いします。(先着順)

【日時】 令和7年7月31日(木) 午後1時30分～午後4時30分

【場所】 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課 相談室1

【予約・問い合わせ先】 高齢福祉課福祉担当 ☎ 34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまで

松本市高齢福祉課福祉担当(電話34-3237)

または、お近くの地域包括支援センターまで