



のヘルスアップトーク

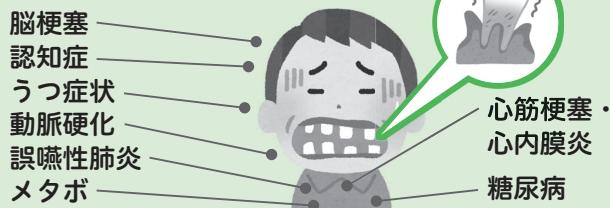
～連載7回目 生活習慣病とオーラルフレイル予防～

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？これは「噛む」、「飲み込む」、「話す」といった口まわりの衰えのことを指します。唇や歯、のど、舌などの動きが衰えると、食事や会話に支障が生じ、心身の健康に影響を与えます。このように健康寿命を伸ばすには口まわりの健康が大切です。そこで、今回は口まわりの健康についてお話しします。

●生活習慣病との関係は？

毎日のお口のケアを怠ると、むし歯や歯周病の危険が高まります。実は、それだけではなく、生活習慣病などの全身疾患にもかかりやすくなります。

歯周病と関連する全身疾患



●お口の健康をチェック

由布市において、65歳以上の3人に1人は口まわりの衰えを感じていることがわかっています。加齢に伴い、オーラルフレイルのリスクは高まります。次の項目に該当する方は早めに対策しましょう。

オーラルフレイル セルフチェック

- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物などでむせることがある
- ・口の渇きが気になる



●お口の健康のためにできること

ちょっとした工夫でお口の健康をキープできます。元気なうちから生活の中に取り入れましょう！

口腔ケア

- ・毎日の歯みがき、入れ歯の手入れを習慣にする
- ・間食を控える
- ・先の広がった歯ブラシは交換する
- ・正しいお手入れ方法を歯科で教えてもらう

よく噛んで食べる

- ・食べすぎや急な血糖値上昇を抑えます。口まわりの筋トレにもなります。
- ・ひと口で30回噛む
- ・レンコンやゴボウなど歯ごたえのあるものを食べる

のど・口まわりのトレーニング

- ・舌や口を大きく動かす
- ・「パ」「タ」「カ」「ラ」などをできるだけ早く言う
- ・少量の水でブクブクうがいをする
- ・早口ことばに挑戦する
(例) 生麦 生米 生卵 など

定期的に
歯科を受診
しましょう

どの年代でも定期的なお口の健康チェックは大切です。歯科では、歯のことだけでなく、口周り全般のことを相談できます。専門家によるチェックとアドバイスを受けて、お口のヘルスアップをめざしましょう！

パパパ…タタタ…
早く！はっきり！
発音するのがコツです。



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

オレンジカフェ（認知症カフェ）のご案内

オレンジカフェとは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など、誰でも気軽に集える場のことで、由布市内には6カ所のオレンジカフェがあります。お茶を飲みながらのおしゃべりや情報交換、ゲーム、ミニ講話、相談など、カフェの運営スタイルはさまざまです。認知症について「知る」、「学ぶ」、「考える」ことができますので、ぜひ一度訪れてみませんか？

地 区	カフェ名称	場 所	日 程	時 間	参加費
挾 間	オレンジカフェ 由布	介護老人保健施設 健寿荘	毎月第1・2・3土曜日	午前10時～正午	100円
	オレンジカフェ えてふえて	public house えてふえて	毎月第3木曜日	午後2時～午後4時	400円
庄 内	オレンジカフェ ほっと柿の木畑	ほのぼの工芸館	毎月第3火曜日	午後1時30分～午後3時30分	200円
湯布院	オレンジカフェ ゆふいん原っぱ	原っぱカフェ	毎月第2・4木曜日	午後2時～午後4時	200円
	オレンジカフェ あさざり	JCHO 湯布院病院	10月から再開。不定期に事前予約制で開催。		
	オレンジカフェ サンクラウド	サンクラウドカフェ	毎月第3水曜日	午後1時30分～午後3時30分	400円

●問い合わせ 由布市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 ☎097-582-0106