

# 11月8日は いい歯の日



## 「オーラルフレイル」

高齢者の筋力や活動が低下している状態(虚弱)をフレイルといいます。初期の段階では再び健全な状態に戻る可能性があり、適切に介入をすることにより、生活機能の維持・向上を図ることが期待されます。

同様に、歯・口の機能の虚弱をオーラルフレイルといい、この状態を放置しておくとう腔機能の低下をまねき、食べる量が低下し、低栄養やサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)を引き起こす要因となります。ひいては要介護状態に陥ることもあります。バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理を心がけましょう。

## お口の健康こそが復興への原動力 ～口腔ケアの重要性～

平成28年熊本地震で被災された方々に対し心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様のお口の健康こそが、復興への大きな原動力となります。しかし、避難生活の長期化に伴い、口腔清掃不良やストレスなども重なって、唾液が減少し、むし歯や歯周病などが生じやすくなります。また、高齢者の誤嚥(ごえん)性肺炎の発生も懸念されます。

口腔ケアを行うことによって、話す、食べる、笑うなどの基本的な口腔機能を維持・増進させ、また、歯科疾患の予防や呼吸器感染症を予防できます。さらに、がん患者をはじめとする入院患者に対し口腔ケアの重要性が注目されています。

これを機会にご自身に必要な口腔ケアについて考えてみてはいかがでしょうか。

一般社団法人 熊本県歯科医師会会長 浦田 健二



## 【いい歯の日 中央イベント】

《日時》 11月6日(日) 午前11時～午後4時 《会場》 上通びふれす広場

《内容》 無料歯科相談、ブラッシング指導、口臭チェック、サンプル配布、ヘルC写真コンクール作品展示ほか

歯科医療は「生きる力を支える生活の医療」です。