

11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(秋田県)

健康長寿・フレイル予防のための3つの柱

栄養
食・口腔機能

身体活動
運動・社会活動等

社会参加
就労、余暇活動、
ボランティア等

参考:東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図

出典:公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」一部改変

口腔保健のスペシャリスト

歯科保健・歯科医療に
たずさわる歯科衛生士の
育成に努めています。

秋田県歯科医療専門学校
歯科衛生士科



(実習風景)

一般社団法人
秋田県歯科医師会 会長 藤原 元幸

オーラルフレイル予防で老化防止

皆さんは「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか？ オーラルフレイルは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔(こうくう)機能が衰えることを指し、全身が弱っていく老化の前兆とされています。

主な症状は、「むせる」「飲み込みにくくなる」「滑舌が悪くなる」「食べこぼし」など。加齢に伴う口腔機能の衰えを放っておくと、栄養不足や気持ちの落ち込みにつながりますので、症状がある方は、歯科医師にご相談ください。

オーラルフレイルに少しでも早く気付くことができれば、改善も可能です。例えば、「バ・タ・カ・ラ」と続けて発声することで、食べるための機能のトレーニングができます。横になったまま首を起こしてつま先を見る動作は、喉の筋肉が鍛えられます。

秋田県では、県民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、今年4月からオーラルフレイル予防に取り組む内容を条例の中に加えました。県歯科医師会でも啓発活動を積極的に展開していきます。オーラルフレイルを予防し、健康寿命の延伸につなげましょう。

歯科衛生士の復職・再就職の支援を行っています

歯科医療機関へ通院が困難な方へ

お口の悩み抱えていませんか？ご自宅や施設、病院に治療や口腔ケア等で歯科医師・歯科衛生士が伺います。
お気軽にお電話ください。

在宅歯科医療連携室 018-865-8020

口から守るあなたの健康！ 人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

秋田県歯科医師会 <https://www.akita-da.or.jp>

