

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。



(実習風景)

秋田県歯科医療専門学校 歯科衛生士科



歯科衛生士の復職・再就職
の支援も行っています

オーラルフレイルの予防のために

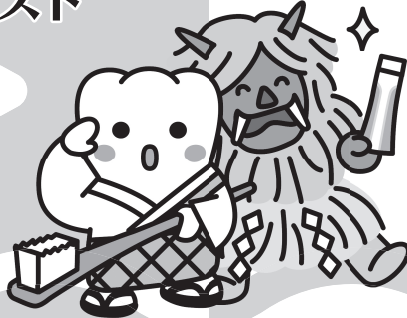
1. かかりつけ歯科医を持ちましょう!
2. 口のささいな衰えに気をつけましょう!
3. バランスのとれた食事をとりましょう!

出典: 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

さらに詳しいオーラルフレイルの予防や
効果的な歯みがき方法について、「口腔戦隊
トゥースレンジャー」がわかりやすく解説!



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん(秋田県)



いい歯の日は 11月8日は

舌のケアも 抜かりなく

食べ物をかんだり飲み込んだりする口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルの予防は全身の健康を維持する上で大切です。見落としがちな舌のケアにもきちんと取り組みましょう。

白く見える舌の汚れは「舌苔(ぜったい)」といい、歯垢と同じプラークの塊です。舌苔には細菌が付着しており、誤嚥(ごえん)性肺炎の原因になります。また、舌に汚れが蓄積すると味が分からなくなり、食べている実感が失われます。家族や友人とおしゃべりをしながら食事を楽しむことができなくなり、心身の衰えを加速させてしまいます。

舌のケアには市販の舌ブラシが効果的です。うがいをしてお口の中を湿らせてから、優しく舌をなでてください。今後は理学療法士や言語聴覚士等多職種と連携して、フレイルに陥った人の舌の機能訓練をどのように行うか、マニュアル等を創る必要があると考えています。

お口は生命の入口、心の出口です。味わうということは、生きるということに直結していると思います。最期までおいしい食事が楽しめる人生を送りたいですね。

一般社団法人
秋田県歯科医師会 会長

藤原 元幸



おいしく食べて健康長寿

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>

