



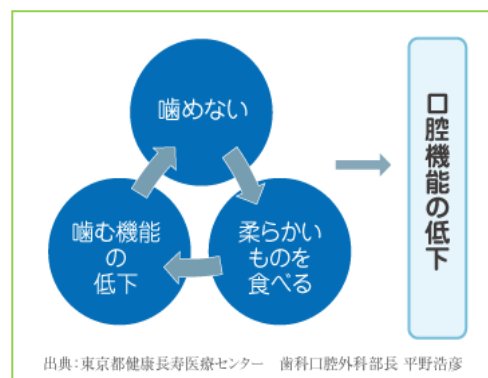
オーラルフレイル



オーラルフレイルとは、「歯や口の働きの衰え」で、老化のはじまりを示すサインとも言われており、健康な体から要介護の状態になる前の「フレイル期」に現れます。介護を必要としない毎日を長く過ごすためにも、オーラルフレイルの症状にできるだけ早く気づき、予防や改善をしましょう。

●オーラルフレイルのチェックをしましょう

- 固いものが噛めない
- 食べこぼすことが多くなる
- よくむせる
- 活舌が悪い
- 口の中が乾燥する



このような症状はありませんか？現在のお口の中の状態をセルフチェックしてみましょう。

●「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」についてみなさんご存知でしょうか？

これは平成元年に厚生省と日本歯科医師会が提唱した、「80歳で20本以上、自分の歯を残し、なんでもよく噛める快適な状態に保とう」という運動です。最低でも20本以上の機能する歯があれば、大抵の食べ物は噛みくだくことができ、食生活にほぼ満足することができると言われています。また、認知症や転倒、ひいては死亡リスクが低いことも指摘されています。8020達成にむけて一緒に頑張りましょう♪♪

●昭和の歯磨き VS 令和の歯磨き

昭和時代には食後3分以内に歯磨き、3分するようにと推奨されたようですが、令和現在は食後30分以内となっています。また、歯磨き後のうがいも数回→1回となっていることをご存知でしょうか？何度もうがいをしてしまうと歯磨き粉に入っているフッ素という成分の効果を弱めてしまいます。

また、昭和時代は“**タテ磨き**”で歯間を磨く、虫歯予防を目的とした方法でしたが、現在は「**ヨコ磨き**」で歯周ポケットを磨く、歯周病予防を目的とした方法が奨励されています。

ちなみに歯磨き前に歯ブラシはぬらさない方が良いでしょう！（泡立ち過ぎてきちんと磨けないため）

オーラルフレイルは病気ではありませんが、予防するには定期的に口の中をチェックすることが大切です。かかりつけの歯科医院で、定期的に検診を受けましょう。

年末年始のお休み：12月30日～1月3日

★★★来る年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますように★★★

2023年も皆さまの健康をサポートさせていただきます、よろしくお願ひいたします！！

PURETOWN 薬局 スタッフ一同