

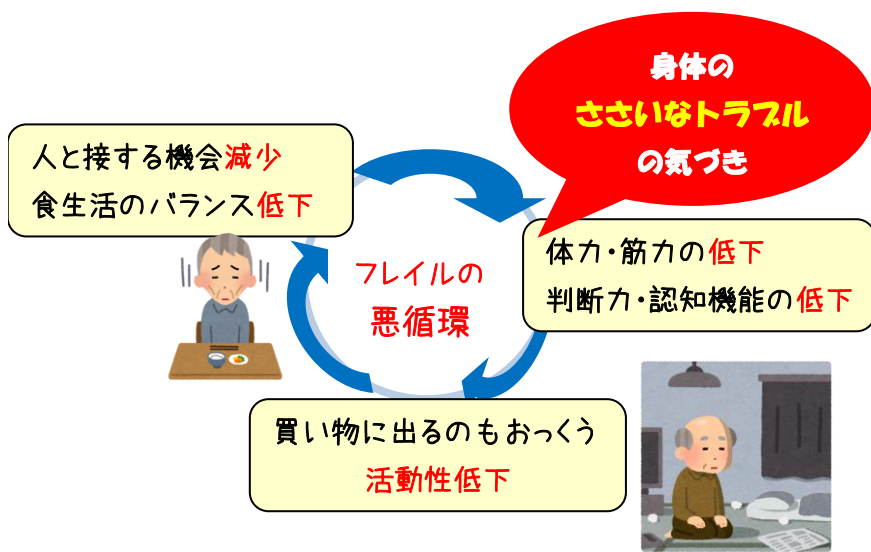
今月は『オーラルフレイルについて』です。

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、オーラル(口腔)フレイル(虚弱)という意味で、【加齢に伴う様々な口腔変化(歯数など)および口腔機能の変化、さらに社会的・精神的・身体的な予備能力低下の重なり、口腔機能障害に退位する脆弱性が増加した状態(ウィキペディア 平野浩彦氏の一文抜粋)】とされています。口の機能の低下は、身体全体さらには精神的・社会的な面も含めて健康と大きく関わっています。加齢による筋力の低下を防ぐため身体を動かして鍛える、などは多くの人に取り組んでいますが、口の中を良い状態に保つことは忘れがちです。口のささいなトラブルに気づき、早い段階で対処していくことがとても大切なのです。

口のささいなトラブルってどんなもの？

食べこぼし・むせ・かめない物が増える・滑舌の低下等が挙げられます。症状は見逃しやすく、気付にくい特徴があります。むし歯や歯周病で歯が抜けた、加齢による咬む力の減少と舌の機能の低下など関係があります。口が担う大切な役割は食べ物をかんで飲み込む**栄養摂取、会話を行う**という大きなものがあります。うまく咬めないと食べられないものが増え、食事量や食欲が低下し身体の衰えに繋がります。



また、歯の喪失や舌の機能低下により発音がしにくくなると、人と会って話すこと、外出することが億劫になり、家に閉じこもりがちになってしまうことがあります。ひとつひとつはささいな変化でも、それらが重なり合うことで悪循環に陥り、最悪の場合要介護状態へと移行してしまう可能性もあると言われています。

健康のために運動し、身体を鍛えることは多くの人が行っていますが、口の健康を守るため毎日の手入れを欠かさず、歯科医院での定期健診もしているという人は、まだ少数です。身体の健康だけでなく口の健康にも注意し、いつまでも元気に自分の歯で美味しく食べられるようにしていきたいですね。入れ歯が合わずそのまま放置している、むし歯があるが何年も治していない、抜けたまま放置している…といった方はいませんか？
この機会に一度歯科を受診して、悪いところをしっかりと治し、健口をめざしましょう！

患者の皆さまへのお願い

新型コロナウイルス感染防止策として、来院時には下記の点をご確認いただき、ご協力いただけますよう、お願いいたします。

また、**玄関に注意事項が掲示してありますので、必ず読んでから入室ください。**

- ① **家庭、または玄関に設置してある検温器で検温し、アルコールで手指消毒**をしてから入室してください。
- ② **待合室では、常にマスクの着用**をお願いします。

※以下に該当する方は**来院する前に、必ずお電話にてご連絡**ください。

- **発熱、咳、のどの痛み、鼻づまり**といった症状がある
- **10日以内に、同居の方含めて県外に行った、または県外の方と会った**
- **10名以上が集まる会食などに参加**した

※お電話にて予約をとる際にも、問診を実施しております。
お手数をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



ぽてったー

『子どもの頃好きだった漫画orアニメは？』

potettev @ 児嶋

不朽の名作 未来少年コナンです。

potettev @ 岡田

スーパージェッター、ビッグX、
宇宙少年ソラン、宇宙エース、
8マン…全て白黒アニメだよ。



potettev @ 郡

魔法使いサリー、ひみつのアッコちゃん、
アタックNo1、巨人の星などです。
歌も全部くちずさむことができます。

potettev @ 吉田

キャンディキャンディのマンガ本。
友達に借りていたなあ～



potettev @ 佐藤

子どもの頃からマンガは大好き。
1つになんて決められないけど今も再
放送してたら必ず見るのは「アルプスの
少女ハイジ」です。幸せの涙流してます。

potettev @ 池田

王道ですが「ドラゴンボール」です！
同世代の男子は全員かめはめ波の練習
をしたことでしょう。

potettev @ 三ツ谷

『ときめきトゥナイト』が初めてお小遣い
で買った漫画で、アニメ化もされていてよ
く見ていました。
懐かしいなあ。また読み返したいです。

potettev @ 渡川

巨人の星 あしたのジョーです。



potettev @ 小林

子どもの頃好きだったのは『タッチ』です。
タッチちゃんよりも絶対新田君派でした…
(笑)

potettev @ 有井

美少女戦士セーラームーン
シティーハンター、天使なんかじゃない
です！とはいえ、漫画アニメ大好きなので
1番は決められない(笑)

