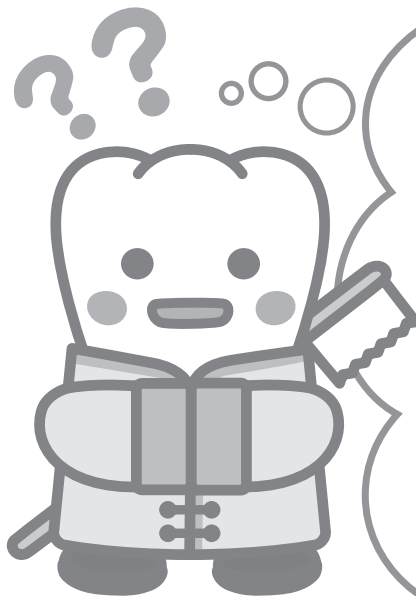


11月8日はいい歯の日

～オーラルフレイル（歯・お口の機能低下）を予防して健康寿命を延ばそう！～



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん（神奈川県）

- Q1 寝たきりにならないための大切な知識、“フレイル”ってなに？
- Q2 寝たきりやフレイル予防は歯医者さんでできるの？
- Q3 要介護状態では、特に口のお口のケアが大切なの？

- A1 フレイル（虚弱）とは、健康と要介護状態の間で身体機能や認知機能が低下した状態のことです。
特に食事が減って体重の減少・筋力の低下があると病気の重症化や転倒による骨折から「寝たきりに」なってしまいうこともあります。
- A2 フレイルは「食べる・飲み込む」機能の弱まる“オーラルフレイル（口の虚弱）”が強く関係します。
寝たきりの予防にはバランスの良い食事と無理のない運動で筋力を保つことが大切です。
オーラルフレイルを予防し、しっかり食べる機能を全力で守りましょう。
我々歯科医師がお手伝いします。
- A3 要介護状態になり飲み込む機能が低下すると、お口の中の細菌が肺に落ち込むことで肺炎を発症してしまいます（誤飲性肺炎）。
毎日の清掃に加えて専門家の口腔ケアとお口の機能回復、栄養維持が大切です。ご相談ください。



（一社）神奈川県歯科医師会
会長 鈴木 駿介

歯科医療は「生きる力を支える」生活の医療です。

（公社）日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/>

（一社）神奈川県歯科医師会 <http://www.dent-kng.or.jp/>

