

日本歯科医師会

<https://www.jda.or.jp>



SUNSTAR



お口の元気は、からだの喜び。
「オーラルフレイル」予防で、
健康寿命の延伸を。



医学監修：日本歯科医師会
小山茂幸先生

会話やコミュニケーションを楽しむためにも、まずはサインに気づくこと。そして毎日の歯みがきや、かかりつけの歯医者さんでの定期的なケアを心がけること。オーラルフレイルの予防は、明日の健康につながっています。

会話やコミュニケーションを楽しむ

能の衰えのこと。滑舌が悪くなること以外にも、食事の際にむせる、固いものが噛めないなど、ささいな症状がそのサインです。うまく話せない、会話自体がおっくうにもなりかねません。事実、お口に不安を持つ方は外出する機会が少ないという調査結果も。ストレスなく会話できることは、**健康のバロメーターとしても重要な**のです。

オーラルフレイルとは、お口の機能の衰えのこと。

さりげない一言が喜びや元気をくれる。日々の会話が力になること、ありますよね。ただその会話の中で、口や舌がうまくまわらないと感じたら、それはオーラルフレイルの兆しかもしれません。

「しがのよろん」
ちょっとした励ましや
賞賛の言葉を惜しまぬ
ようにという意味。

歯牙
余論

おうち熟語、からだ熟語⑦