

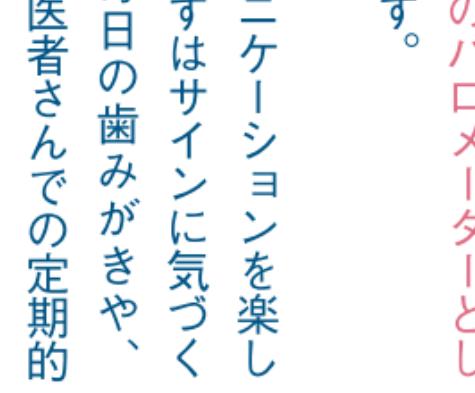
日本歯科医師会
<https://www.jda.or.jp>

X 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。

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1 <https://jp.sunstar.com/>



小山茂幸先生

医学監修：日本歯科医師会

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。

オーラルフレイルとは、お口の機能の衰えのこと。滑舌が悪くなることの他にも、食事の際にむせる、固いものが噛めないと、ささいな症状がそのサインです。うまく話せないと、会話 자체がおっこ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。

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。

