

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。



小山茂幸先生

医学監修：日本歯科医師会

食べることをいつまでも楽しむためにも、毎日の歯みがきや、かかりつけの歯医者さんでの健診を心がけましょう。日々の意識は、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。食事の際にむせる、固いものが噛めない、滑舌が気になるなど、そのサインはささいなものです。ですが研究が進むにつれ、オーラルフレイルは心身の健康にも大きな影響を与えることが分かってきました。最近では、噛む力の検査などにも保険が適用されるようになり、その注目度はますます高まっています。

食欲の秋。目移りするほど、美味しいものであふれる季節になりました。旬の味覚を味わい、食べることの喜びを感じる。いつまでもイキイキと食事を楽しむために、いま注目されているオーラルフレイルについても考えてみませんか。

「じりょうしひ」
ご馳走を食べること。

持梁
歯肥

おくち熟語、からだ熟語⑧