

日本歯科医師会



SUNSTAR

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



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

毎日の歯みがきや歯医者さんでの定期健診に加えて、これからはオーラルフレイルへの気づきもお忘れなく。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、噛む力の低下、滑舌が悪くなるなどの症状がそのサインです。オーラルフレイルは全身の健康への影響とともに、会話が減ったり見た目を気にしなくなったりと**社会参加の意欲低下**にもつながることが指摘されています。身体も心もずつと元気でないために、お口の健康維持は欠かせないのです。

超高齢社会を迎えた日本で、健康で長生きしたいと思うのは誰ももの願い。そこで多くの方に知っていただきたいのがオーラルフレイルという考え方。さまざまな分野の医学者たちが注目する、健康寿命に関わる重要なキーワードです。

おくち熟語、からだ熟語⑨  
膾炙人口  
【かいしゃじんこう】  
誰の口にもものぼり、  
広く世間に知られること。