



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（福島県 Ver.）

在宅歯科医療連携室だより 平成31年 新春号

発行 福島県福島市仲間町 6-6

福島県歯科医師会・在宅歯科医療連携室

お口の管理一口メモ

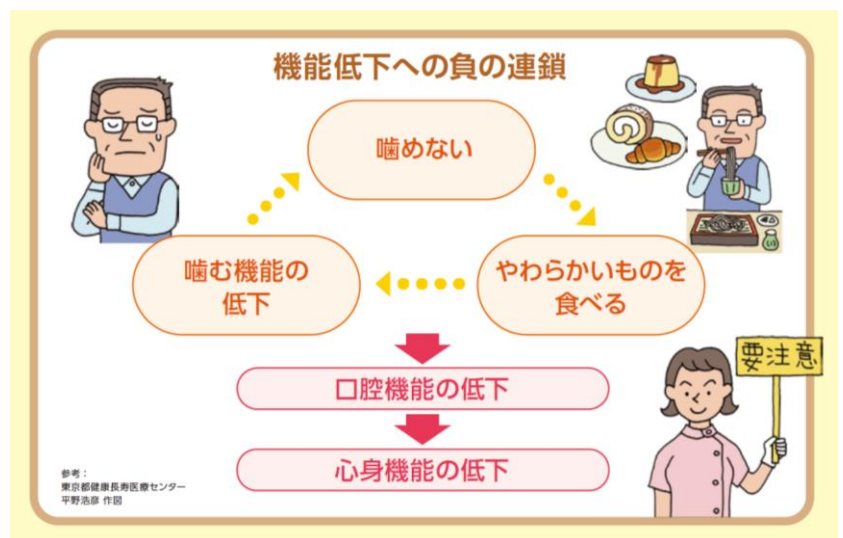
新年あけましておめでとうございます。今年も在宅歯科医療連携室をよろしく申し上げます。



さて最近よく耳にする「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？フレイルとは虚弱という意味であり、高齢になり心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。こうなる前には、筋力などの身体機能の低下よりも先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まるということがわかっています。

フレイルを予防して健康を維持するには3つの柱があります。1本目は、十分な栄養を摂ること。そのためには、タンパク質とバランスのとれた食事を摂ることとそれを可能にするための口の定期的な管理が必要です。2本目は、運動、社会活動等で身体活動をする。しっかり歩くことやちょっと頑張っ筋トレなどです。3本目は、社会参加です。就労、余暇活動、ボランティア等で友達と会ったり食事をしたりなどで前向きに社会参加をします。

生活習慣を見直し、この3本の柱を底上げすることが健康長寿を目指すのには大切です！このフレイルが始まる初期に見られる口に関する“ささいな衰え”オーラルフレイル。このささいな衰えが軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



訪問歯科診療に関する相談や歯科との連携に関することは、在宅歯科医療連携室(☎024-523-3268)にご連絡ください。

※FAX不要の場合にはお手数でもご連絡をお願いいたします。