

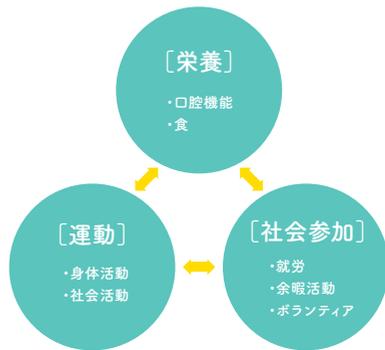
口腔機能の低下へつながる

STUDY 2 自分の口の中に注目しましょう!

加齢により、かむ力が低下すると、だんだんかめなくなり、やわらかいものばかりを食べてしまう。その結果、口腔機能の低下、身体機能の低下、社会性の低下につながります。このような悪循環スパイラルを回避するためには、セルフチェックはもちろんのこと、家族や地域のみなさんと、早い段階で気づき、予防や改善に努力することが非常に重要です。

だからこの3本柱が重要!

健康寿命を延ばすための3つの柱



STUDY 3 健康で自立した生活を長く送るためには



口腔機能が低下すると、コミュニケーションを取ることが減り、食べることに對してもネガティブになり、それが外出することの減少にもつながってしまいます。いつまでも健康に、そして長生きするためには、体力維持のための運動をはじめ、栄養のための食、さらに社会とのつながりも維持することで、要介護になりにくい心身となり、すこやかな毎日を送ることができるのです。まずは、体の状態を確認し、「未病」への取り組みをはじめてみませんか。

TOPICS

東戸塚ふれあいさくら祭りに出店

4月7日(土)・8日(日)に開催の第5回東戸塚ふれあいさくら祭りでブースの出店を行いますので、お立ち寄りください。

Data

歯科さめじま

- ☎045-823-4181
- 📍 戸塚区品濃町563 ネオポリスキワV2F 東戸塚駅徒歩8分
- 🕒 9:30~18:30(昼休憩無)土曜は17:00迄
- 📅 日曜、祝日 🚗 駐車場あり 📍 東D-1
- 🌐 <http://samejimahdc.jp>



CHECK!

「未病チェックシート」とは?

「眼の下にクマができる」「舌に歯の形がつく」「車酔いをする」など22~23項目の質問に答えるだけで、「未病」の度合いをチェック。「気虚(ききょ)」「瘀血(おけつ)」など8つのタイプに分類された判定結果と改善につながるアドバイスの紹介、さらにあなたの状態に合わせたおすすめの食材もご提案します。「未病」を他人事だと思っている人も、ぜひチャレンジしてみてください! 神奈川県は全国いち早く、未病に着目し、様々な活動をしています。神奈川県歯科医師会も、オーラルフレイルの取り組みを活発におこなっています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/policies/touch/16/>

教えてくれる先生



歯科さめじま 鮫島佳子 院長

Profile.
東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。地元に着目した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。

教えて! /

さめじま先生 Holistic Dental Care

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう!

※プロケード偶数月号掲載



STUDY 1 老化のサインとして注目されている新たな考え方

滑舌低下、わずかなムセ、食べこぼし、かむことができない食品の増加...ささいな口のトラブルですが、こうした状態が続くようであれば、それは口の機能の低下、つまり「オーラルフレイル」の可能性が有ります。オーラルフレイルは、このようなささいな口や歯(口腔機能)の衰えを示していますが、食欲低下はもちろん、身体全体、さらには社会性の衰え(フレイル)につながり、健康や寿命と大きく関わりがあるのです。

What's Oral Frailty

オーラルフレイルとは、
歯や口の働きの
「虚弱化」という意味



「第47回」歯医者さんが教える正しい知識!
オーラルフレイルを
知っていますか?

最近、高齢者の健康や介護予防の話題で、「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがあるかもしれません。聞いたことがあっても、「オーラルフレイル」がどんな状態を指すのか、ピンとこない人も多いはず。今回は「オーラルフレイル」についてさめじま先生に聞いてきました。

取材・文 石岡素子