

こんなことで困っていませんか？



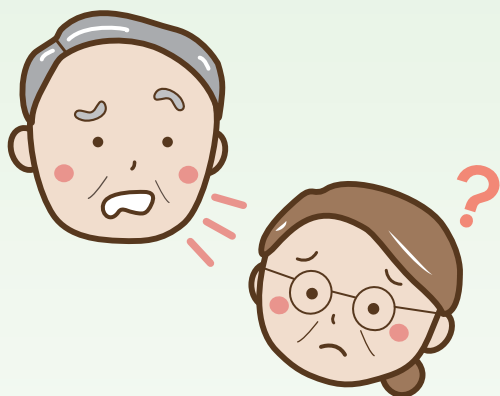
むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



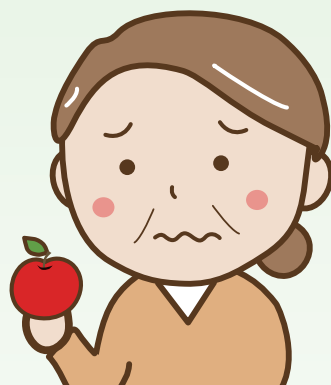
柔らかいものばかり食べ
硬いものを避けてしまう



かつぜつ
滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
臭いが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い

当てはまるものがあれば

オーラルフレイル

かもしれません

年を重ねていくと、噛む力や舌の力などが弱くなり、かつぜつ滑舌やお口の機能が低下しやすくなります。何もせずにそのまま放置すると、ごえんせいはいえん低栄養や誤嚥性肺炎のリスク上昇、さらに全身の健康状態の悪化につながります。この一連の現象及び過程をオーラルフレイルといいます。

今なら
間に合う!

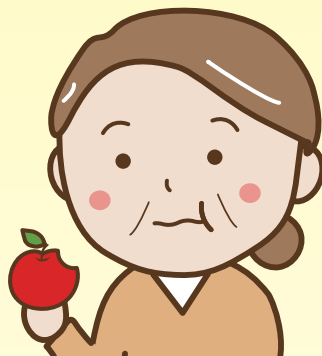
オーラルフレイルの予防は裏面で→

できるところからやってみよう!

オーラルフレイル予防



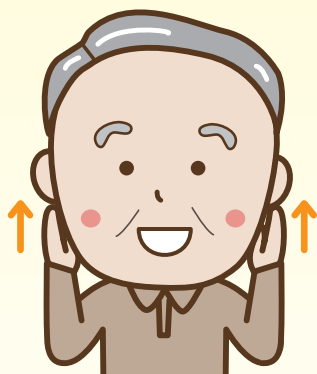
バランスのとれた
食事



硬い食べ物を
よく噛む



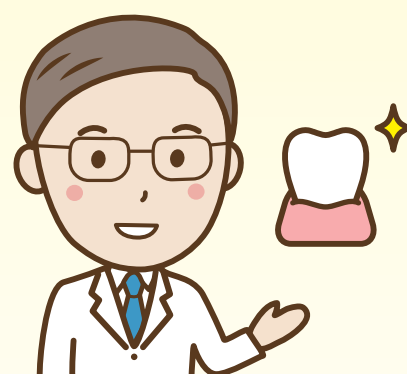
しっかり
お口をつかう



お口の体操
マッサージ



定期的なケア



口腔(こうくう)健診の
定期的な受診

ぎふ・さわやか^{こう}口腔^{くう}健診を 受診しましょう!

歯の状態やお口の清掃状態、口腔機能のチェックを行い、**オーラルフレイル予防や健康増進**を図るため、**後期高齢者**の方を対象に「**ぎふ・さわやか^{こうくう}口腔健診**」を実施しています。ぜひ**年に1回受診**しましょう。詳しくは、かかりつけの歯科医院やお住まいの市町村担当窓口にお問合わせください。