

口は健康の入り口

皆さんは「フレイル」のことがあります。その口の機能が衰える事で、全身に栄養がいきわたらない

状態になり、これにより筋肉や骨が衰え、身体全体の機能が低下する事になります。「口」は健康の「入り口」としてとても重要です。

自分でオーラルフレイルかそうでないかを確認する方法として、一番簡単なのは「残っている歯が20本以上か」を見ることです。

まずは鏡の前でお口を開けて、ご自身の歯の数を数えてみて下さい。歯が20本以上なら、ご自分の歯磨き(セルフケア)と歯科医院での定期健診(プロフェッショナルケア)で現在の歯を保つよ

うにしましょう。もし20本以下なら歯科医院で歯がなくなった所を治し(ブリッジや入れ歯等)、しっかりと噛める環境を整えると良いでしょう。

また、口が渴きやすい場合は顔の外側から、唾液を出す「唾液腺」をマッサージする方法などがあります。このほか、口やあごを鍛える「お口の体操」もオーラルフレイル予防に有効とされています。

最近では行政の健康促進計画に「歯や口の健康」を取り入れる自治体も増えてきました。むし歯や歯周病で噛めない状態が長く続くと、全身に栄養がいきわたらなくなり、全身の衰え(フレイル)の原因となります。

噛みにくい、飲み込みにくい、口が渴く等、なにかお口のことでしたら、かかりつけの歯科医院でご相談ください。

(鶴岡地区歯科医師会)



両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。



耳下腺への刺激

顎下腺への刺激

舌下腺への刺激