

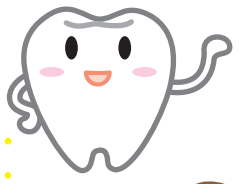
はやした歯科新聞

12
Dec

<http://www.hayashita.jp/>

イキイキ長生き

元気な「お口」が健康寿命につながります



イキイキ生活



④ 丈夫な身体

- 免疫力の向上
- 抵抗力の向上
- 体力の向上



フレイル予防



元気な口

① 口の清潔

- 口臭予防
- 肺炎の予防
- 糖尿病等の全身疾患の予防



② 口の機能

- 唾液の分泌促進
- 誤嚥・窒息の予防
- 認知症の予防



オーラルフレイル予防

オーラルフレイルを予防し、元気な口（①口が清潔で、②しっかり機能すること）になりましょう。そして③栄養をしっかり摂り④丈夫な身体を維持すれば体全体のフレイル予防にもなり、健康寿命（イキイキ長生き）へとつながります。

口腔機能は気づかないうちに低下していきます！

イキイキ長生き！

あなたは大丈夫？

- 体重の減少
- 発熱
- 硬いものが食べにくい
- お茶や汁物でむせる
- 内服薬の増加
- 週1回以下の外出

オーラルフレイル？

- 滑舌低下
- わずかにむせる
- 食べこぼし
- 噛めない食品の増加

地域や介護予防事業等で対応

口腔機能低下症？

- 口腔不潔
- 口腔乾燥
- 咬合力低下
- 舌口唇運動機能低下
- 低舌圧
- 咀嚼機能低下
- 嚥下機能低下

歯科診療所に対応

Jon Bon Jovi



一般歯科、予防歯科、口腔外科、インプラント、審美歯科、ホワイトニング

はやした歯科医院

〒854-0043 長崎県諫早市立石町22番8号

TEL&FAX: 0957-32-8181

