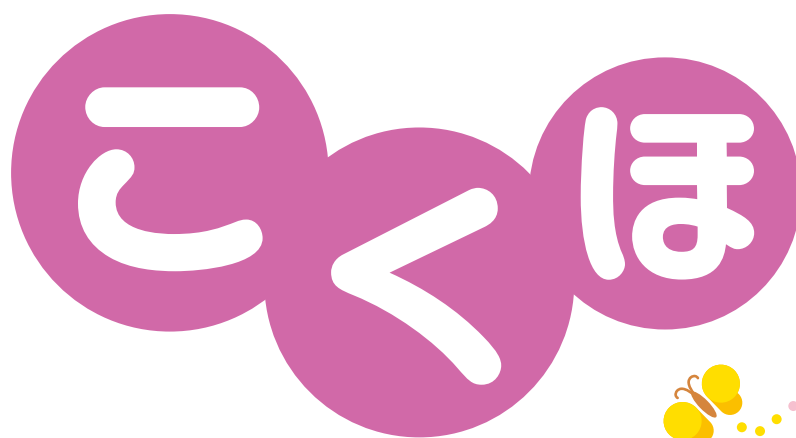


2023
Special Edition
特別号

こくほ岡山
2023年3月発行



岡山
Kokuho Okayama



元気な歯をキープして 延ばそう健康寿命!

80歳で20本の歯を残す「8020運動」が浸透したため、高齢者の残存歯数が増加しています。しかし、残った歯に適切なメンテナンスや必要なケアを行っていない場合、オーラルフレイルに繋がる確率が高まります。自分の歯を守るため、効果的なケアに取り組みましょう!

●オーラルフレイルとは?

口腔内の虚弱（口の機能低下）という意味です。

こんなお口の症状があれば要注意!!

■ 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
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



オーラルフレイルを放置していると、やがて食欲低下、認知症、誤嚥性肺炎や低栄養につながります。