



# オーラルフレイルを予防しよう



言語聴覚士

冬は冷え込みや乾燥により、風邪をひきやすい季節です。手洗い・うがいなどの基本の対策に加え、オーラルフレイル対策で免疫力をつけ、風邪知らずの冬を過ごしましょう。

## オーラルフレイルとは？

噛む、飲み込む、話すといった口の機能が低下すること

### オーラルフレイルになると…

- 食品や調理方法が制限される
- ➔ 栄養不足になり、筋力や免疫力が低下



- 食べる楽しみがなくなる
- 人との交流が少なくなる
- ➔ 認知機能の低下



## 睡眠前後の歯磨きで予防



**夜寝る前に、しっかり歯磨き**  
できるだけ口の中の細菌を減らし、きれいな状態にして眠りにつきましょ。



**朝起きたら、食事の前に歯磨き**  
歯磨きをしないまま朝食を食べると、寝ている間に増えた有害な細菌と一緒に食べてしまうことになります！

オーラルフレイル予防は全身の健康につながります。まずは口の中を清潔に保つことから始めましょう。



この他に、唾液を増やす運動や、口の筋肉を鍛える運動も有効です。



西リハ情報箱で紹介しています。

