

北部ふれあい保健センターだより

H30年5月号

北部ふれあい保健センター
 岐阜市八代1丁目11-13
 (北部コミュニティセンター内)
 TEL: 058-210-1501

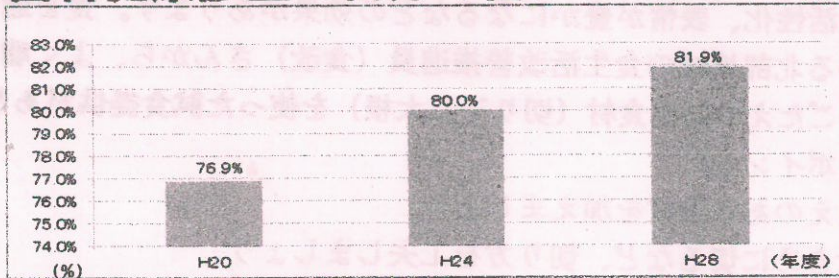
お口のフレイル、気にしていますか

健康で長生きするためには、こころと体の健康が大切です。寝たきりや介護が必要となる要因の一つにフレイルがあります。今回はお口のフレイルをテーマに取り上げました。

フレイル…年齢を重ねるとともに、こころと体の機能（例えば、歩く・荷物を持つ・外へ出かける・薬の管理をするなど）が低下し、日常生活に支障が出てくる状態。一方で適切な食生活や運動、外出や会話などの社会的活動により、回復することが可能な状態。
 お口のフレイル…話しにくい、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品が増えるなど、お口の健康に支障が出ること。

お口のフレイルを予防するには、いつまでも「自分の歯」で「食」を楽しんでいただくことが大切です。岐阜市では、節目歯科健康診査を実施しています。その結果を見ると、60歳で24本以上自分の歯がある人の割合は年々増加しています。これからも健康な歯を守っていきましょう。

60歳節目歯科健康診査で自分の歯が24本以上ある人（岐阜市）



(出典：歯科健康診査結果)

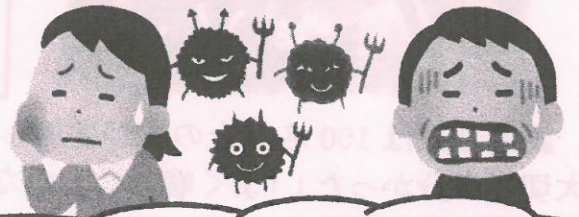
お口の健康と全身の健康はつながっています

全身の健康と歯やお口の健康とは深い関わりがあります。お口の機能が低下すると、食べることや話すことが徐々に難しく、億劫（おっくう）になることから、こころや体の不調につながります。また、歯周病はお口のフレイルの原因になるとともに、口の中の細菌が血液の中に入ることによってさまざまな症状を引き起こしますので注意する必要があります。

◆歯周病が引き起こす症状

- ・噛めない食品の増加、栄養不足（お口のフレイル）
- ・菌が原因で血管が詰まる
- ・菌が様々な臓器にくっついて炎症を起こす
- ・菌が唾液と一緒に肺に届き肺炎を起こす
- ・糖尿病の悪化

など・・・



お口のフレイルにならないためには
 どうしたらいいのだろう。

昨年はお口のフレイルについて講演会が開催されました
 お口の健康に関するヒントがたっぷりの気になる内容は裏面を CHECK⇒

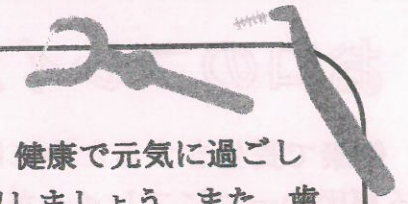
平成29年11月19日、良い生活習慣を地域ぐるみで広げていくために、北部コミュニティセンターにおいて、「やろまいか！！今日から変える生活習慣～健口長寿で健康長寿を目指しませんか～」と題して講演会が開催されました。地域の声から関心の高かった「食習慣」をテーマとし、美味しく、楽しく食べるために「お口のフレイル」を取り上げました。

定期的に歯科健診を受けましょう

高齢になっても歯を多く保っている人は、長生きするだけでなく、健康で元気に過ごしている期間（健康寿命）も長くなります。定期的にお口の健康を確認しましょう。また、歯科医院では歯科衛生士さんに歯磨きの仕方について相談することができます。正しい歯磨きでお口の健康を守りましょう。

みなさん、歯間ブラシやデンタルフロスは使っていますか。歯と歯の間には細菌が溜まりやすく、特に丁寧な歯磨きが大切です。歯間ブラシやデンタルフロスは歯と歯の間の狭い部分を磨くことができます。

ぜひ、今日から使ってみてください。



よく噛む食習慣を身につけましょう

「よく噛む」ことは、唾液がたくさん出て消化を助けるだけでなく、全身の抵抗力が高まる、肥満防止、脳の活性化、表情が豊かになるなどの効果があります。食を通じて健康づくりに取り組んでいる北部地域の食生活改善推進員（食改）さんから、よく噛むためのポイントの説明と噛みごたえのある食材（切り干し大根）を使った試食提供がありました。

《よく噛むためのポイント》

- ポイント① 噛みごたえのある食材を加えましょう。
- ポイント② 食材を大きめに切るなど、切り方を工夫しましょう。
- ポイント③ 調理方法を工夫しましょう。
- ポイント④ 食事はゆっくり時間をかけて「味」と「食感」を楽しみましょう。



「食べる」以外にもお口を使う機会があります。講演会に参加したみなさんでグループをつくり、おしゃべりを楽しみました。人と話すことで舌や口の周りの筋肉が動き、お口のフレイルの予防につながります。

講演会には100名以上の方が参加し、「歯から老いる、足から老いるを実感」「歯磨きの大切さが分かった」「よく噛むことがなかったので、これから噛むようにしたい」などの感想が寄せられました。

また、「生活習慣病にならない食生活について知りたい」「塩分の摂りすぎが気になる」「バランスの良い食事ってどうすればいいの？」など食生活について、まだまだ知りたいことが多くあることが分かりました。次回のやろまいか講演会も「食習慣」をテーマに取り上げる予定です。

みなさんの参加をお待ちしております！！