

自分の口に关心をもって健康長寿に

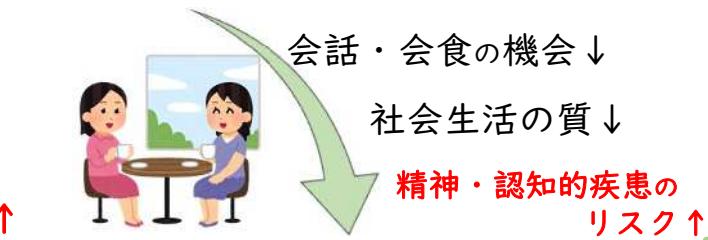
すぎえ歯科 院長 杉江 豊文 氏

人生・生活の質を向上させるのは
『食べる機能』『コミュニケーションをとる機能』を保つこと

『食べる機能』が低下すると



『コミュニケーションをとる機能』が低下すると



口のまわりの“些細な不調”がある方は…オーラルフレイルかもしれません



オーラルフレイル（お口の機能低下）を放置すると、低栄養状態から筋力が低下してしまうことで、活動性が下がり、心身の機能低下や要介護状態につながってしまいます。

早めに対策することで、
健康な状態に近づけることが可能です！

対策のご紹介



口の筋トレをしましょう
(たくさん口を動かしましょう)



歯科受診をして、
お口の中の状態を確認しましょう



口が潤い、会話や食事がしやすくなる唾液腺マッサージのご紹介

耳下腺

- ①上の奥歯辺りを後ろから前へクルクル回す



頸下腺

- ②親指であごの骨の内側を耳の下からあごの先へ向かって押す



舌下腺

- ③親指であごの下から突き上げるようにゆっくりと押す

