

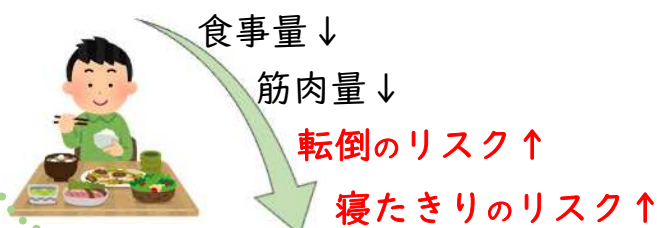
自分の口に関心をもって健康長寿に

すぎえ歯科 院長 杉江 豊文 氏

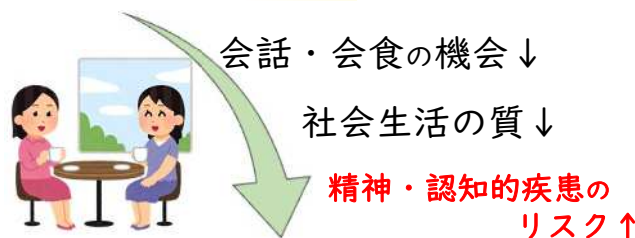
人生・生活の質を向上させるのは

『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

固いものが
かめない

自分の歯が
少ない

むせる
食べこぼす

お口が渇く
口臭が気になる

滑舌が悪い

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）



いつまでもおいしく食べて
楽しく過ごせますように

歯科受診をして、
お口の中の状態を
確認しましょう



お口の中を
きれいに
維持しましょう



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



顎下腺

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

