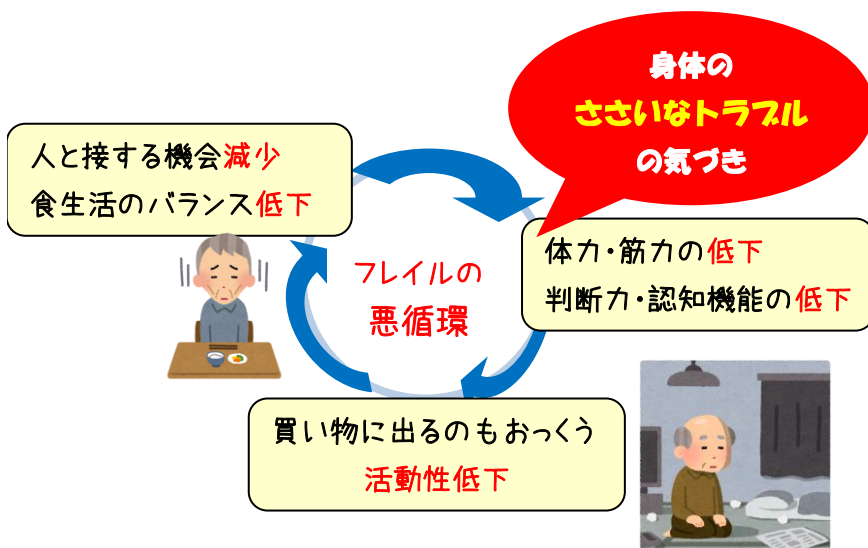


## オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、オーラル(口腔の)フレイル(虚弱)という意味で、【加齢に伴う様々な口腔変化(歯数など)および口腔機能の変化、さらに社会的・精神的・身体的な予備能力低下の重なり、口腔機能障害に退位する脆弱性が増加した状態(ウィキペディア 平野浩彦氏の一文抜粋)】とされています。口腔機能の低下は、身体全体さらには精神的・社会的な面も含めて健康と大きく関わっています。筋力の低下を防ぐため、身体を動かして鍛える、などは多くの人に取り組んでいますが、口の中を良い状態に保つことは忘れがちです。口のささいなトラブルに気づき、早い段階で対処していくことが大切です。

## 口のささいなトラブルってどんなもの？

食べこぼし・むせる・かめない物が増える・滑舌の低下などが挙げられます。症状は見逃しやすく、気づきにくいです。歯の喪失、咬む力の減少と舌の機能の低下などもあります。口が担う大切な役割は食べ物をかんで飲み込む**栄養摂取**、**会話を行う**という大きなものがあります。うまく咬めないと食べられないものが増え、食事量や食欲が低下し身体の衰えに繋がります。



また、歯の喪失や舌の機能低下により発音がしにくくなると、人と会って話すこと、外出することが億劫になり、家に閉じこもりがちになってしまうことがあります。ひとつひとつはささいな変化でも、それらが重なり合うことで悪循環に陥り、最悪の場合要介護状態へと移行してしまう可能性もあると言われています。

健康のための運動は多くの人が行っていますが、口の健康を守るため毎日の手入れを欠かさず、歯科医院での定期健診もしているという人は、まだ少数です。身体の健康だけでなく口の健康にも注意し、いつまでも元気に自分の歯で美味しく食べられるようにしていきたいですね。

この機会に一度歯科を受診して、悪いところをしっかりと治し、健口をめざしましょう！



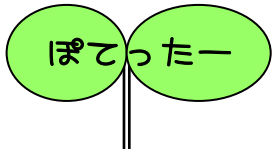
# 患者の皆さまへ大切なお願い

住所・電話番号、保険証が変わった時は、来院時に必ず知らせていただけますようお願いいたします。予約をお忘れになっていた、忘れ物がある、といった場合に連絡させていただくことがあります。転居や電話番号の変更などで電話が繋がらないことが多くあります。

また、月に1度は、保険証の確認をさせていただいております。

月初めの来院日には必ず保険証をご提示ください。

お手数ですが、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 『2024年も半分過ぎたので…2024年前半の思い出！』



### potetter @池田

久しぶりの船釣りでグレヤ鯛、鯿など爆釣でした!!でも船酔いで後半ダウンしてしまっただ。この夏こそマグロ釣るぞ!

### potetter @吉田

月日が立つのは、早いものです。先日、〇〇年ぶりに水族館へ行き、癒されました。さあこれからいろいろ楽しみましようっと。



### potetter @小林

今年の4月に我が家の中心的存在だった愛猫を看取りました。今頃は亡き父や、10年以上前に亡くなった兄弟猫と楽しく遊んでいるといいなと思います。

### potetter @佐藤

久しぶりに中学の時のプ子同窓会に参加しました。話題が病気や孫のことになり年を取ったんだなあ実感してしまいました。最後に元気なうちに好きな事しようとして盛り上がりました。

### potetter @児嶋

4月から忙しくなるのでこれまで集中的にいろいろな研修会に行ったこと。

### potetter @岡田

やっぱり23年度黒字で終われたことかなあ。



### potetter @郡

お弁当を作って妙見山に花見に行きました。桜が満開で人もたくさん来てにぎわってました。すごくきれいかったです。外で食べるお弁当は一段とおいしかったです。漬の焼きもちをかうのをたのしみにしていましたが2時間まちで買えませんでした。すご〜く残念でした。

### potetter @有井

コロナ禍以来何年ぶりかに県外出張で、久々に海を越えました。後は環境が大きく変わることがあり、この先不安でいっぱいではあります(苦笑)

