# ご存じですか？
# オーラルフレイル

健康コラム第 36 号

お口のささいな衰えは、フレイル（心身の虚弱）の前段階と言われており、「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルをそのままにしておくと、全身の機能の低下につながります。

## お口の衰えを見逃していませんか？

□　グラグラしている歯がある
□　入れ歯が合っていない
□　歯が抜けたままになっているところがある
□　口の渇きが気になる

上記のような症状に心当たりはありませんか？
当てはまる項目が多いほど、オーラルフレイルの危険性が高まります。

## オーラルフレイル予防のために

1. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院でお口の中をチェックしましょう
2. １口 30 回以上噛んで食べましょう
3. 毎食後に歯磨きをしましょう

お口の“ささいな衰え”を見逃さず、いつまでも元気でおいしく食べられる身体を守りましょう！

問合せ：糸島市健康づくり課　☎332-2069