

特集

フレイルを予防しよう 【オーラルフレイル予防編】

おいしく
楽しく食べて、
若さを保とう！

はじめよう！ オーラルフレイル予防

最近、こんなことはありませんか？

食べこぼしやむせが
恥ずかしくて、
人前で食べにくい

好きなものが食べられないから、
食欲がわかない



しゃべりづらくて
人と話すのを
ためらってしまう

それは、
オーラルフレイル
(口の機能の衰え)の
はじまりかもしれません！

“年だから、仕方ない”と放置すると、心身の健康状態が悪化する危険があります。オーラルフレイルについて知り、早い時期から口の機能の維持・改善に取り組んで、「食べる力」を守りましょう。

介護につながるかもしれないオーラルフレイルって？

介護につながるような高齢期の心身の衰弱を「フレイル」といい、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になるといわれています。

口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、全身のフレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。オーラルフレイルを予防し、また進行を食い止める対策が必要です。

