

歯つらつ

2021年 夏号
300号

～発行所～
齋藤歯科診療所
由利本荘市美倉町
47-1

TEL 0120-24-4182
FAX 0184-24-1440
www.saitoshika.net

～診療時間～
曜日：月曜日～土曜日
時間：午前9:00～1:00
午後2:00～6:00

～休診日～
日曜・祝日
第2・4木曜日

オーラルフレイル について

みなさんは「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？

「フレイル」とは、高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態をいいます。このフレイルは要介護予備軍の目安として、また、健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。

「オーラルフレイル」は直訳すると、「口の機能の虚弱」となります。お口に関する「ささいな衰え」を放置したり、適切に対処しないことにより、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながる「負の連鎖」に陥らないように警鐘を鳴らす目的で提唱されました。

お口に関する「ささいな衰

え」とは、「滑舌の低下」「むせる」「食べこぼす」「噛めない食品の増加」「食欲の低下」などがあります。この衰えが積み重なると、将来の介護リスクを高めることになるので、このささいな衰えを早く見つけ、しっかりと対応することが要介護の状態にならないためにも大切なのです。

次にオーラルフレイルへの対策です。

へ口の中を清潔に保つ

口腔内の清潔が保たれないと、虫歯や歯周病のリスクが高まり、食べる・話すといったことが難しくなります。そこで、歯ブラシや補助用具（歯間ブラシ・フロスなど）を使用して適切な口腔ケアを行い、また、歯科医院で定期的な検診・治療を受けるようにしましょう。

へ口腔機能の維持・改善

唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせないためのトレーニングの一部をご紹介します。（左図参照）

「元気に健康で長生きする」ことは、誰もが考える理想の老後です。オーラルフレイルに早めに気付き、予防・改善することで健康長寿を目指しましょう。

—小松—

パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を2セット行う。

ペロ出しごっくん体操



- ①ペロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

※休診日は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日曜・祝日

〔7月〕 8日(木)、29日(木)

〔8月〕 12日(木)～16日(月)、
21日(土)午後、
26日(木)

〔9月〕 9日(木)、30日(木)

休診日のお知らせ

フッ素入りジェルの使い方

毎日のブラッシングに使っている歯磨き剤のほとんどは、フッ素が配合されています。しかし、ブラッシング後にうがいをするにより、フッ素は洗い流されてしまいます。そこでブラッシングの後にフッ素入りジェルを使用することをおすすめしています。

フッ素入りジェルは、
・歯の生え替わり時期のお子様

・間食の多い方

・矯正治療中の方

・歯肉が退縮して歯の根が露出して
出している方

など、むし歯になりやすい方に適しています。

当院では、「チェックアップジェル」をおすすめしています。特徴としては、

・フッ素がすみずみまで広がりやすい

・研磨剤無配合

・泡立ちが少なく、少量の洗

口に適している

・やさしい香味

といったことがあげられます。



【効果的な使用方法】

①いつも通りブラッシングをして、うがいをする。

②ジェルを歯ブラシにつけて（6歳未満3〜5mm程度、6歳以上1cm程度、15歳以上2cm程度）、全ての歯に行き渡るように磨く。

③ブラッシング後、軽く吐き出し、15mlほどの水で約5秒間、1回うがいをする。

※使用後は、1〜2時間を目安に飲食を控える。就寝前の使用もおすすめです。

毎日の口腔ケアでむし歯の発生と進行を予防することが大切ですが、そこにフッ化物配合のチェックアップジェルを取り入れ、より効果的にむし歯を予防するためお役立てください。

—横山—

ある日のスタツツ

我が家では、パピヨンの雄とダックスフンドの雌の2匹の犬を飼っています。

天気の良い日の早朝は、父が本荘マリーナまで連れて行って散歩をさせています。

なぜわざわざ本荘マリーナまで連れて行くのかというと、砂浜を歩くことで自分の体力をつけることと、犬達をのびのびと散歩させられるということでした。



平日の朝は、私はとても行けません。早起き出来た休日の朝は、たまに私も散歩に同行することがあります。早起き出来たといっても、散歩に早く行きたいうちの犬に起こされることほとんどですが・・・。行つてみると、確かに早朝の

ほぼ誰もいない浜辺を歩くことはとても気持ちが良いものでした。春先は風が強く冷たい日も多かったですが、最近は何候も良くなってきたのでなおさらです。

朝、晚しか会えませんが、家では食事など以外はほとんど丸まって寝ていることが多い犬が元気に歩いたり、走ったりしている姿を見るとうれしくなります。また、これだけ元気に散歩をしていたから家では疲れて寝てばかりいたのかということもわかりました。

散歩で毎朝会う犬がいて、見つけるとお互いにかけて寄っていったわむわむしている姿を見ると犬でも仲良くなれるのだなと感心します。

今年は2年連続で海開きはないようで、浜を見わたすと、さまざまなプラスチックゴミやがれき、吹きだまつた砂山があります。なぜこのようなものを捨てるのだと思うと残念な気持ちになります。もう少しきれいになった浜を散歩してみたいなとつくづく思いました。

—畠山—