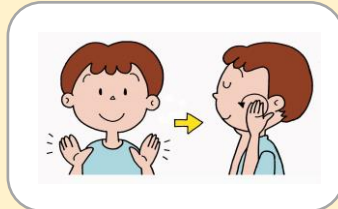


## オーラルフレイルを防いでアクティブライフ

オーラルフレイルとはお口の機能の衰えのこと。老化の始まりを示すフレイルの入り口と言われています。「硬いものがかみにくい」、「ちょっとむせる」、「滑舌が悪い」などのお口のささいな不調を放置していると、低栄養や心身の機能低下につながります。

オーラルフレイルは早期に適切な対応をすることで、元の健康な状態に戻すことができます。

**正しい口腔ケアやお口の体操、よくかんで食べる習慣やよく声を出すなど、お口の機能を使って、日ごろからオーラルフレイル対策を実践しましょう。**



よくかんで



正しい口腔ケア

吹田市 歯と口の健康習慣

検索



オーラルフレイルは高齢者だけの問題ではありません。柔らかい物が多く、かむことが少なくなった現代の食生活においては、**オーラルフレイルは若い世代の人にも関係があります！**