

いつまでも



# えがお



## <口腔機能と健康との関係について>

口腔は食事や会話、容姿といった人と人とのつながりや言語、非言語的コミュニケーションに欠かすことができない重要な役割を担っています。口腔機能が低下すると食べられる食物の種類や量が制限されるので、栄養のバランスがとりにくくなり、食事の質が悪くなるため、免疫や代謝といった機能の低下から病気にかかりやすく、治癒しにくくなります。

**歯と口の健康週間 6月4日～10日**

日本医師会 令和6年度 標語

**歯を見せて 笑える今を 未来にも**

引用：歯と口の健康週間（6月4～10日） | 歯と口の健康週間 | 啓発活動 | 日本歯科医師会



～オーラルフレイルを予防しよう～



「オーラルフレイル」とは「お口の虚弱」という意味で、年を重ねるにつれ

硬い物が食べにくい、食事の時にむせる、口がかわくなど、食べる・飲み込む動きが衰えてくることを言います。

兵庫県では、令和2年度から兵庫県歯科医師会と連携し、高齢者のオーラルフレイル予防に取り組んでいます。

**『口の中をきれいにするお口の体操』『食事をしっかりかんで食べる』**

などを毎日の生活の中で取り入れることで、お口のフレイル予防に取り組みましょう。

兵庫県/自宅で実践！「お口のフレイル(オーラルフレイル)」予防 より一部引用



口腔機能の健康への影響 | e-ヘルスネット（厚生労働省）より一部引用

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう、様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

**西宮市高齢者あんしん窓口**