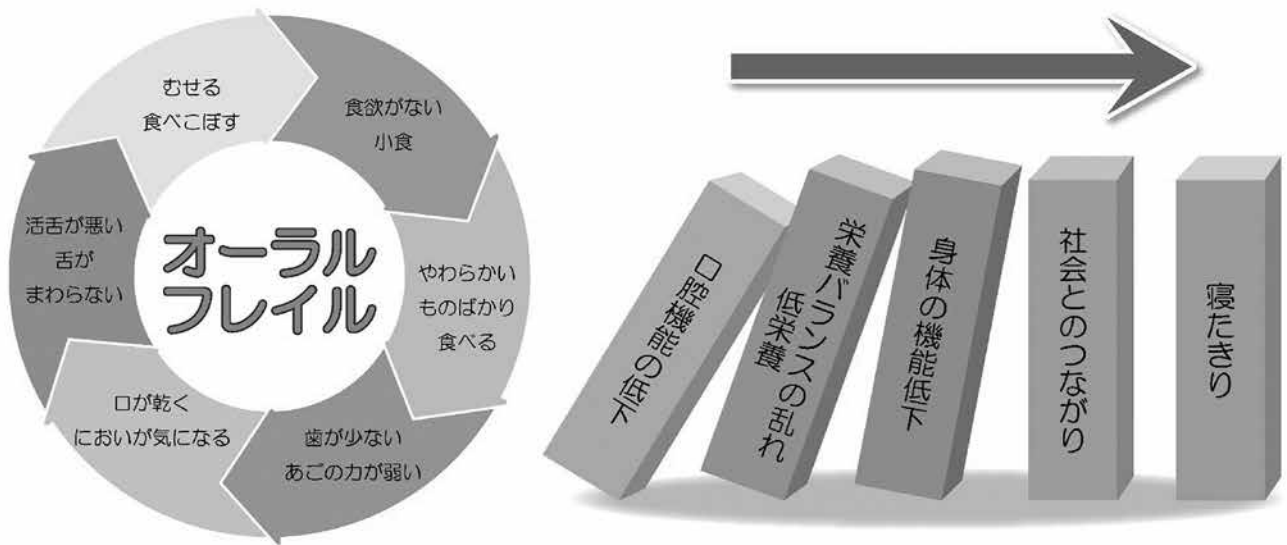


オーラルフレイルってなあに??



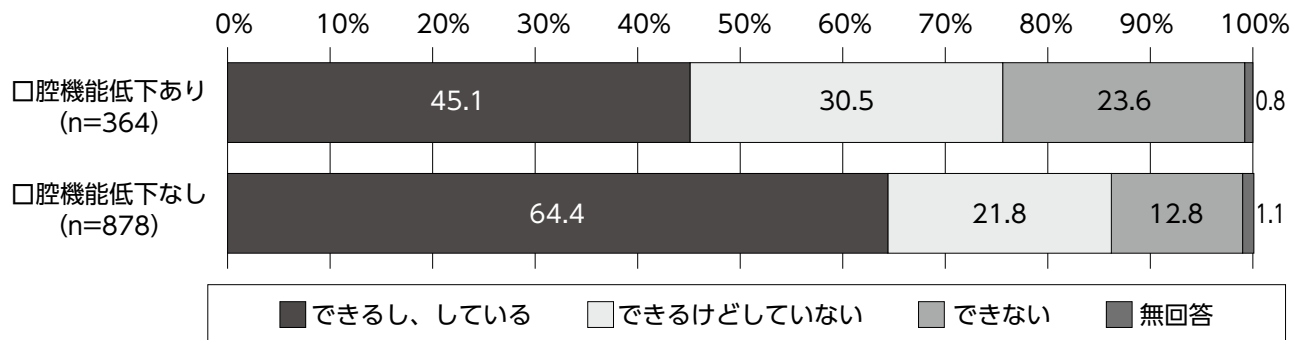
口に関する“ささいな衰え”が重なって起こる負の連鎖を「オーラルフレイル」といいます。これをきっかけに身体機能低下、社会参加減少から**要支援・要介護になるリスクが高まる**といわれています。



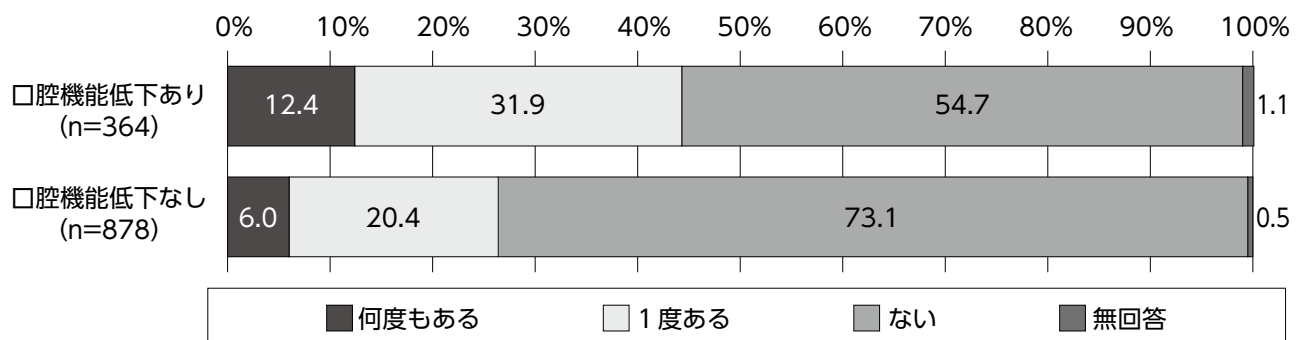
下のグラフは介護認定を受けていない高齢者を対象に調査したものです。口腔機能低下なしと比較して、**口腔機能低下ありの方が階段を昇れない&転倒経験が多い**結果が出ています。

引用：栗東市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果報告書（R7年度調査）

階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか



過去1年間に転んだ経験があるか



オーラルフレイルを予防するには・・・



年に1～2回は歯科検診を受けましょう



バランスのとれた食事をとりましょう



パタカラ

お口の体操（パタカラ・舌の体操）に取り組みましょう

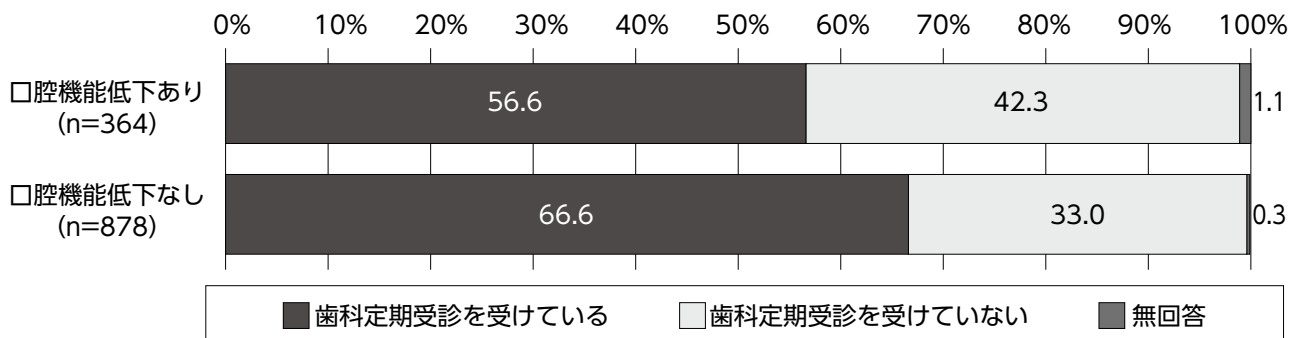


栗東市内
調査結果

歯科定期受診を受けていない方が口腔機能低下を
起こしやすい結果が出ています。

引用：栗東市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果報告書（R7年度調査）

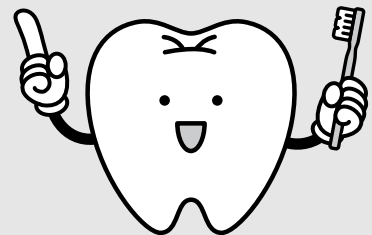
定期的（年に1～2回以上）に歯科受診（健診を含む）をしているか



お口の健康講座のご案内

食べる・話す・笑うを、いつまでも楽しむために
□から始まる健□づくり講座

日時 令和8年11月19日(木) 10時～11時30分
場所 コミュニティセンター治田東
講師 芦田 克仁 歯科医師（芦田歯科医院）
中村 あさ子 歯科衛生士
参加料 無料
定員 30人 ※申し込み先着順
申込先 長寿福祉課 077-551-0198



発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548