

歯や口の機能が衰える事を、オーラルフレイルといいます。

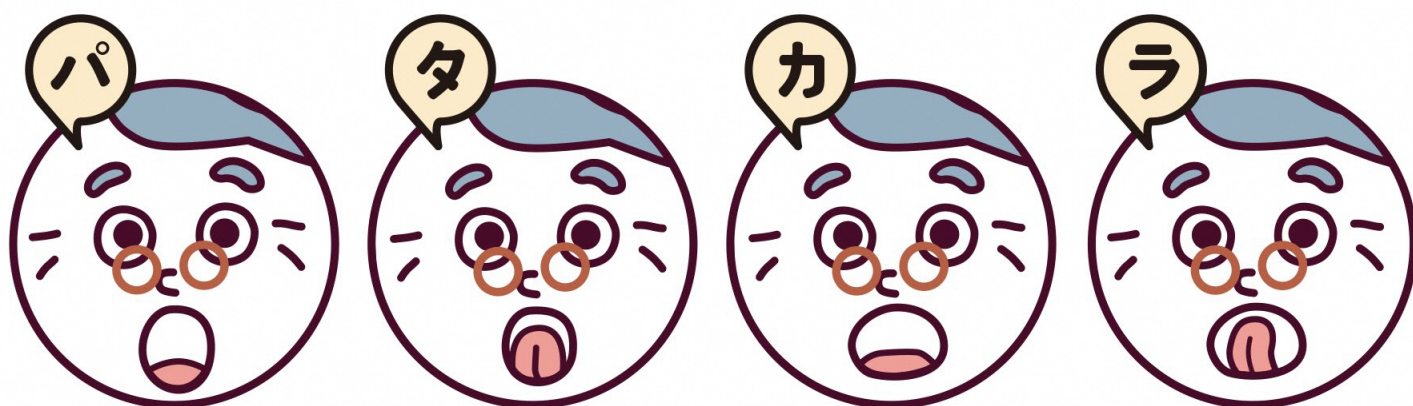
低栄養や社会からの孤立などを招き、やがて全身の衰えも引き起こしてしまいます。オーラルフレイルは、自分で予防、改善することができます。

「むせ」が気になるようになったら、「お口の体操」をしてみましょう！

パタカラ体操

できるだけ大きな声をだしながら

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて発音します(5回)



早口言葉

お好みのフレーズで試してみましょう

- ・赤巻紙、青巻紙、黄巻紙
- ・この竹垣に竹立てかけたのは竹たてかけたかったから竹立てかけた

歯科健診を受診して積極的にお口のケアを実践することも大切です。

「お口の体操」や「口の中のお手入れ」をして、いくつになっても元気ですごしましょう！
かかりつけ歯科医をもちましょう！

