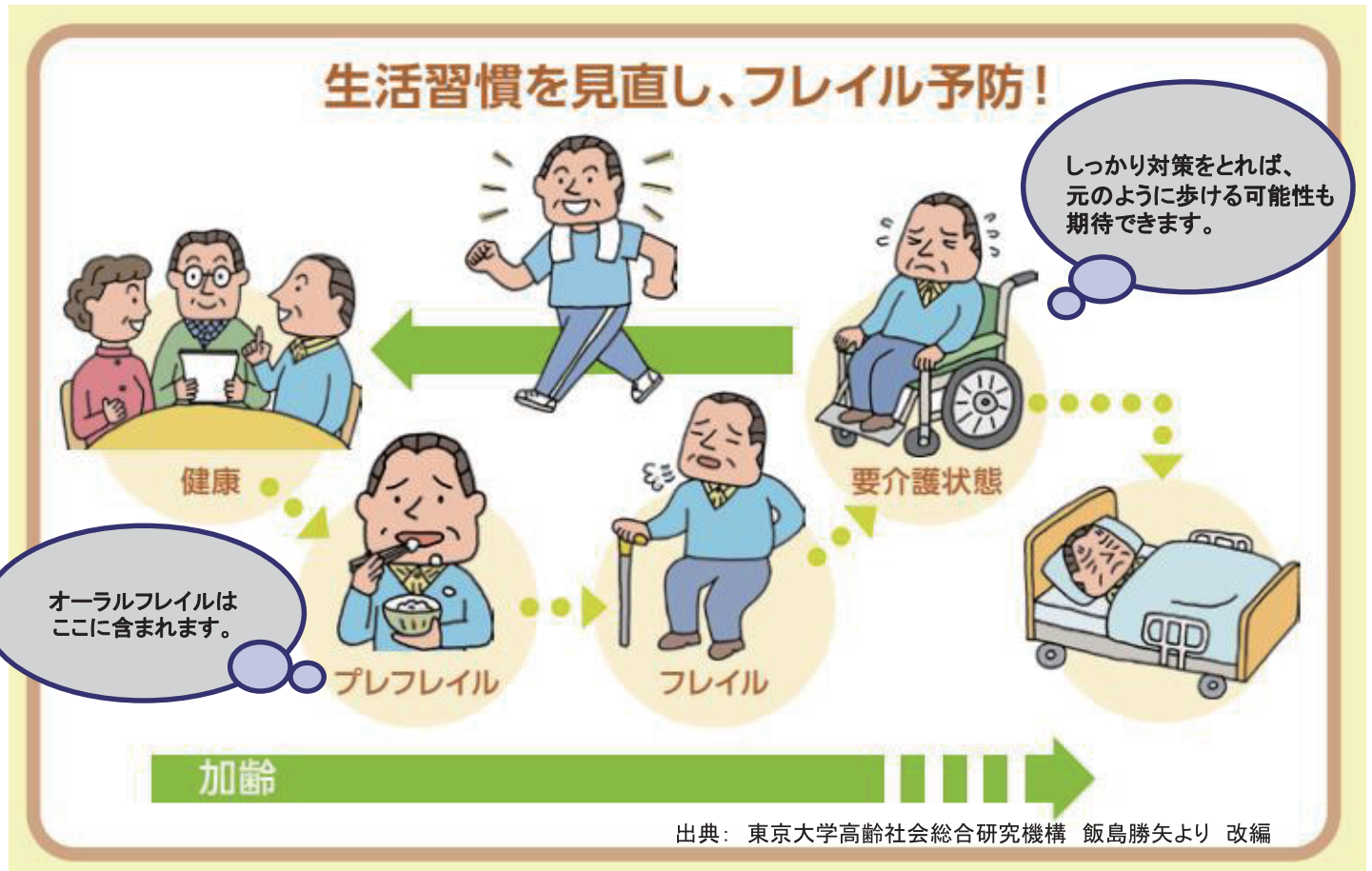


ご存じですか？ 老化は口からはじまります！

「オーラルフレイル」とは、**ささいな口腔の衰え**の事です。



口腔

○口腔ケアで肺炎予防、病気の予防
○お口から食べる楽しみ、会話の楽しみ

栄養

○食べる事で全身の健康維持

運動

○一生自分の足で歩く
○外出、交流を楽しむ

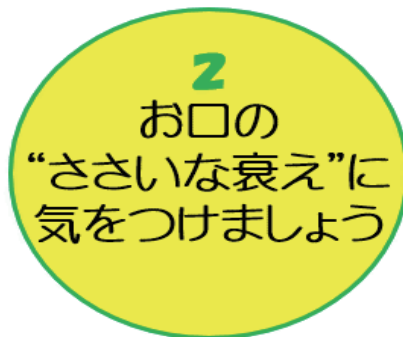


お口の健康チェック

- 1 水分でむせやすくなった
- 2 口が乾きやすい
- 3 食べこぼす事がある
- 4 しっかり噛めない
- 5 話が聞き取りづらいと言われる
- 6 飲み込みづらい
- 7 お口の臭いが気になる



◆毎日の生活でオーラルフレイル予防を!!



笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

いつまでも元気で、
美味しく食べられるように…😊



相談窓口のご案内

歯やお口の事に関する疑問・相談について、
歯科衛生士が相談をお受けします。

大島郡医師会 **在宅医療連携支援センター**

〒894-0046 鹿児島県奄美市名瀬小宿3411番地

(大島郡医師会病院内)

電話 0997-55-6381 FAX 0997-55-6375

E-mail: iryosien@oshima-med.or.jp

受付時間 月曜日～金曜日 9～17時(土日祝日を除く)