

オーラルフレイルってなあに？

英語で直訳すると **オーラル** は **口腔の**、**フレイル** は **虚弱** を意味します。

簡単に言うと、**歯や口の働きの衰え** です。

年齢を重ねると足腰がおとろえてきますが、お口の機能(食べる、しゃべる、飲み込むなど)もおとろえがちです。食べること、飲み込むことは命そのものに関わることで、しゃべることは人生の楽しみになくしてはならないものです。高齢になっても健康で自立した人生を楽しむためにはこの「機能の低下」を予防したり改善したりすることが必須になります。フレイル(衰弱)は虫歯を放置したり歯周病に気づかずにいたり、あるいは失った歯をそのまま放置したりすると確実に進んでいきます。実際に来院される患者さんの中には20代で始まっている人もいます。

お口の役割

① 食べる

噛む・飲み込む・すりつぶす・味わう



② 話す

発音・会話・歌う



③ 感情表現

笑う・怒る…など



うまく噛めない
飲み込めない

やわらかいものばかり食べる
食事量が減る

噛む機能と力が低下する
発音がスムーズにできない

口腔機能の低下

食欲の低下につながり、身体が弱っていき、また会話がスムーズにできず、人と会ったり外出したりがおっくうになる



年齢とともに少しずつ身体は衰えます。しかし何も手をうたないとミノ倒しのように心身の活力が弱まり、要介護状態になり健康寿命が短くなってしまいます。オーラルフレイルは老化の最初のサインでもあります。

オーラルフレイルの予防に！

① 食事はよく噛む！

ひと口30回を目安に。よく噛むと唾液が多く出ます。唾液の分泌を促すことでお口の環境が良くなります。口と舌の体操や唾液腺のマッサージも有効です。

② 正しいお口のケア！

歯みがきはもちろん、むし歯や歯周病の治療も含まれます。義歯のお手入れも忘れずにしましょう！



③ 定期的な健診！

車検と同じです！お口は毎日使うもの。必ず定期的に健診を受けて早めに適切な治療を受けましょう！



社員旅行に行ってきました！

3/1に大阪劇団四季“CATS”を鑑賞しました



所属 Yes! Dental Office

歯科助手 田坂 佳世 (たさか かよ)

1月に仲間入り致しました。私自身幼い頃から痛くて怖いイメージの歯医者さんがとても嫌いでした。ですがこの先生方の治療は優しく丁寧で患者様一人一人に寄り添っている姿を側で見ていると私もこんな素敵な歯医者に早く出会いたかった！と思いました。私も患者様が少しでも心地よく安心して治療に望めるよう努めますので何でも気軽に話し頂けると嬉しいです。

今月の My Staff

マイスター

所属 Yes! Dental Office

フロント 三道 郁子 (さんどう いくこ)



2018年2月よりゆたかグループに仲間入り致しました。こちらに入社して驚いたことは、患者様とスタッフの意識の高さです！たくさんの刺激を受けることが出来る環境で、自分自身も成長していきたいと思っています。これから皆様と良いお付き合いができますよう、努力していきますので、よろしくお願い致します！



渡辺 豊の 今月のひとこと

去る3月の半ばに「院内学習発表会」を開催しました。歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士、歯科助手がそれぞれ自分の仕事への取り組みについて発表を行いました。ひとり15分のプレゼンです。ある者は症例報告を、ある者は患者さんが通院を中断してしまう理由の分析を、といった具合です。わずか15分の発表でもその資料作りはなかなか大変。診療の合間を縫って、あるいは夜な夜な資料を集め、揃え、プレゼンソフトの「パワーポイント」を触るのが初めての者もいたり。自分の仕事を人前で発表するというのは、自分自身に向き合うことであり、自分の仕事の棚卸し作業でもあります。とても学びの多い時間となり、みんなまた少し成長したように思います。(理事長)

