

ニコないっしん9月号 2021年 Vol.163



パネルディスカッション スライドの抜粋

コロナ時代、健康管理の鍵は<オーラルフレイルの予防>

日本歯科医師会のホームページに、世界口腔保健学会大会記念 第26回口腔保健シンポジウム「コロナ時代、健康管理の鍵は<オーラルフレイルの予防>」の動画が公開されています。

https://www.jda.or.jp/info/2021_01.html



「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む身体の衰え（フレイル）の一つです。健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。

今回の動画は「オーラルフレイル」について説明しています。

動画は全部で3つあり、その中で3つ目のパネルディスカッション<第2部>【オーラルフレイルの予防・最新情報/すぐに役立つセルフケア】を是非ご覧ください。

有森裕子さんなどが出演されており、神奈川県歯科医師会のオーラルフレイル予防プログラム、歯ブラシの選び方などがわかりやすく紹介されていました。

シンポジウム

- 世界口腔保健学会大会記念 第26回口腔保健シンポジウム「コロナ時代、健康管理の鍵は<オーラルフレイルの予防>」

動画一覧

- 開会・主催者挨拶
- ばあさんふくかえりプロジェクト【バブル・コロナ禍から高齢者の歯を守る/あなただけの歯をセルフケアで】
- ばあさんふくかえりプロジェクト【ばあさんふくかえりプロジェクト/歯をセルフケアで】 ←



1日3回以上毎日続けましょう

- 1 目はしっかり閉じ、目玉は下方に。口は口角を上げ、しっかり閉じる。
- 2 目は大きく開き、目玉は上方に。口を大きく開く。
- 3 口を開いたまま舌に力を入れ、口唇の内側を、舌の先で引っ掛けるように唇す。 (右回り、左回り)
- 4 ココで溜まった唾をこくくん!
- 5 舌の先に力を入れてしっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

5回1セットで、1日2セット（朝食・昼食前）を毎日続けましょう

歯磨き方法	歯磨き回数	歯磨き時間	歯磨き回数	歯磨き時間	歯磨き回数	歯磨き時間
① マカト	マダテ	カダマ	ハダマ	バダカ	タダカ	タダマ
② マキト	マシテ	カシマ	ハシマ	バシカ	タシカ	タシマ
③ マクト	マズテ	カズマ	ハズマ	バズカ	タズカ	タズマ
④ マグト	マヂテ	カヂマ	ハヂマ	バヂカ	タヂカ	タヂマ
⑤ マコト	マドテ	カドマ	ハドマ	バドカ	タドカ	タドマ
⑥ マバト	マダテ	カバマ	ハバマ	ババカ	タバカ	タバマ
⑦ マビト	マシテ	カビマ	ハビマ	バビカ	タビカ	タビマ
⑧ マゴト	マズテ	カズマ	ハズマ	バズカ	タズカ	タズマ
⑨ マヘト	マヂテ	カヂマ	ハヂマ	バヂカ	タヂカ	タヂマ
⑩ マボト	マドテ	カドマ	ハドマ	バドカ	タドカ	タドマ

5回1セットで、1日2セット（朝・夕）を毎日続けましょう

10秒

日本歯科医師会 JDA

オーラルフレイル対策のための

口腔体操

https://www.jda.or.jp/oral_ital/gymnastics/

ブクブクうがい ガラガラうがい

意識して行う→複雑な口腔機能が鍛えられる

ハブラシ・歯間ブラシの交換目安

ハブラシ 新品 1ヶ月使用

歯間ブラシ 毛がハゲハゲ

フタを開けて清潔に

健康長寿の秘訣教えます

- ・日々の歯のケアをしっかりと
- ・かかりつけの歯医者さんで定期検診をしましょう
- ・ささいな口の衰え（オーラルフレイル）を歳のせいにならない
- ・心配なときは、かかりつけの歯医者さんへ相談してみましょう

健康長寿のために、ぜひご覧ください。ただければ幸いです。

SEPTEMBER 2021

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 休診	2	3	4 17時まで
5	6	7	8 休診	9	10	11 17時まで
12	13	14	15 休診	16	17	18 午後休診
19	20	21	22	23	24	25 17時まで
26	27	28	29 休診	30	1	2 17時まで



ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 <http://www.naito-dental.com>