

9月20日、4年に一度開かれるラグビーワールドカップが日本で開幕されます。ラグビー世界王者を決める戦い、どんな熱戦が見られるのか楽しみです！

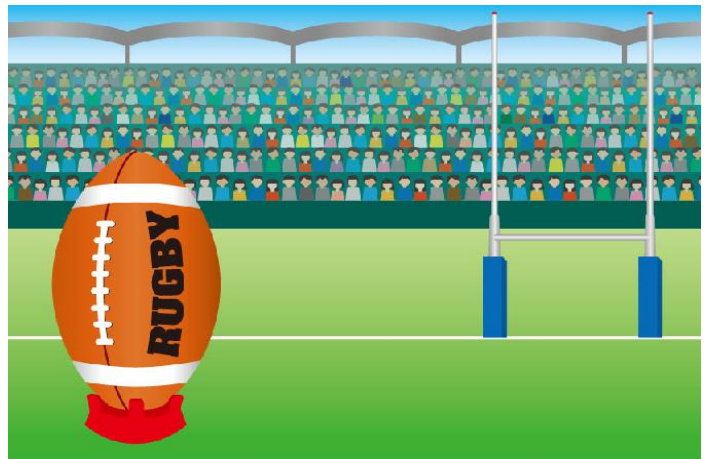
ところで、ラグビーの試合を見ていると、選手の口元からカラフルなマウスピースが見えることがあります。これは「マウスガード」という口元を守る道具です。弾力性のある材料でできており、外形はU字形をしていて通常は上顎に装着します。

ラグビーやサッカー、ボクシング、バスケットボールなど、選手同士がぶつかりあう激しいスポーツでは、誤って歯や顎の骨を折ってしまう事故も少なくありません。このため「マウスガード」をはめて怪我を予防しているのです。また、装着すると瞬発力やタックルのインパクトが強くなる効果もあるといわれています。試合を見ることがあったら、選手の口元にも注目してくださいね。

はなぶさ歯科からのお知らせ



定期検診を受けましょう



## はなぶさ歯科

電話 047-395-0239  
診療科目 一般歯科、小児歯科、予防検診  
交通手段 東京メトロ東西線 南行徳駅南口下車徒歩2分

診療時間 午前 9:30~13:00

午後 14:00~18:00

最終予約 17:30

休診日 木曜日、日曜日、祝日

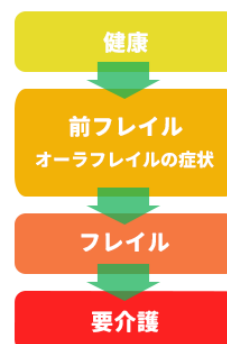
ホームページ [www.hanabusa-dental.info](http://www.hanabusa-dental.info)



## オーラルフレイルは要介護の入り口！？

### ★オーラルフレイルとは？

英語で「オーラル」は『口腔の』、「フレイル」は『虚弱』を意味します。オーラルフレイルとは2つの単語の掛け合わせで『**口を介した体の衰え**』のことです。健康と要介護の間には、フレイルと呼ばれる、老化のはじまりを示すサインとなる中間的な段階があるとされています。その手前にある、前フレイル期に「オーラルフレイル」の症状が現れます。



### ★どんな症状なの？

「オーラルフレイル」の症状は、食事を食べこぼす、固い物が噛めない、むせるようになった、滑舌が悪くなった等のささいな症状です。しかし口腔機能が衰えると、次第に食べたり話したりすることが億劫になるだけでなく、栄養状態の悪化によって筋肉がやせ、体力が低下して外に出かけることが面倒になってしまいます。そうして高齢者が社会とのつながりを失うと、まるでドミノ倒しのよう心身の活力が弱まり、次第に要介護状態になっていくのです。健やかで自立した暮らしを長く保つためには、この段階で早く気づき、予防や改善に努力することが大切です。

### ★オーラルフレイルチェック ※3点以上となった方は、専門的な対応が必要です。

	はい	いいえ
半年前と比べて固い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
一日に2回以上は歯を磨く		1
一年に1回以上は歯科医院を受診している		1

1～2点：  
オーラルフレイルの危険性は低い

3点：  
オーラルフレイルの可能性がある

**4点以上：**  
**オーラルフレイルの危険性がある**

一般社団法人 神奈川県歯科医師会 オーラルフレイルハンドブック より引用

### ★オーラルフレイルの予防方法

オーラルフレイルの予防として最も大切なことは、健康な歯と歯茎を保つことです。「8020運動」といって、80歳で20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるとの調査結果があります。まずは、日常の歯磨きはもちろんのこと、歯科医院で定期検診を受けることを習慣にしましょう。また、もし歯を失ってしまったら、そのままにせず適切な治療を受け、食べ物を噛めるようにしておくことが大切です。健康はお口から。いつまでも健康でいられるように、お口の健康を心がけましょう。