



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院をめざして！

お口の衰え オーラルフレイル

オーラルフレイル（お口の衰え）は全身的なフレイル（虚弱）のリスクに繋がります。健康な人生をおくるために病気予防とともにフレイル予防が重要です

第1レベル 口の健康リテラシーの低下

社会的フレイル／精神心理的フレイル／自発性の低下⇒不十分な口腔健康への関心⇒歯の喪失リスクの増加



第2レベル 口のささいなトラブル

滑舌低下／食べこぼし／噛めない食品の増加／むせ⇒食品多様性の低下／食欲不振



第3レベル 口の機能低下

口腔不潔・乾燥／咬合力低下／口唇・舌の機能低下／咀嚼機能・嚥下機能低下⇒低栄養／サルコペニア



第4レベル 食べる機能の障害

咀嚼障害／摂食嚥下障害⇒栄養障害／運動障害／要介護

オーラルフレイルからの新規発症リスク

身心的フレイル 2.41 倍／サルコペニア 2.13 倍／要介護認定 2.35 倍／総死亡リスク 2.09 倍

ささいな衰え見逃さず、健康長寿

オーラルフレイル対策のために

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- 2 口のささいな衰えに気をつけましょう！
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう！



お伝えします！

今、知っておきたい 歯科ニュース

歯ブラシにも“脱プラスチック化”の波

「脱プラスチック(脱プラ)」「SDGs」など、**環境に配慮した取り組み**が求められる昨今、歯ブラシにも“脱プラ”の波がきているようです。まず、持ち手の部分に**竹の繊維**を使用した歯ブラシは、土に埋めると**微生物により分解**されるそうです。この竹歯ブラシは長期保存ができないため、なんと歯ブラシなのに**製造から2年という使用期限がある**んですよ。また、持ち手の部分に**食用外のお米**を使った、お米の歯ブラシも登場しています。このように従来はプラスチック製の歯ブラシでも、**プラスチックの使用量を削減**した製品が次々に開発されていますし、**使用済み歯ブラシを回収**する企業や自治体もありますので、できることから環境にやさしい暮らしをはじめたいですね。

