

むつみ荘だより

2023年11月 第307号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

いい歯の日

オーラル フレイル 啓発の日

・・・口腔ケアの大切さ・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

日本歯科医師会は 1993 年（平成 5 年）に “80 歳になっても 20 本以上の歯を保とう！”『8020 運動』の一環として、11 月 8 日を「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで『いい歯の日』の重点日と設定し、国民へ歯・口の健康の維持・増進を図るべく、歯科保健の推進に関する『オーラル フレイル』等の歯科保健啓発活動を展開しています。その他 4 月 18 日（よい歯の日）、6 月 4 日（歯と口の健康週間）、9 月第 3 月曜日（敬老の日）重点日に定めています。

『オーラル フレイル』とは、老いることで、噛む・食べる・飲み込む・話す等の働きが衰えることを指します。放置すると体や心の活力低下に繋がる。高齢となっても、食事・お喋りが楽しめるよう 若い頃から口腔ケアを心掛けたいものです。最近「誤嚥性肺炎予防に口腔ケア」「インフルエンザ予防に口腔ケア」等、マスコミでも『口腔ケア』という言葉をよく耳にします。口腔ケアとは、歯磨きなどで口の中を清潔に保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのリハビリなどを含んだ幅広い内容を指します。歯や歯茎、舌、粘膜、入れ歯を