

診療室だより 9月号

ロコモティブシンドロームの予防法（歯科編）

ロコモ予防について診療室だよりの7月号から学んでいますね！実は…

全身の健康と口腔の健康はつながっています

「ものを食べる」ことは食べ物を認識し、口に入れて噛み、飲み込むという一連の動作によって行われます！

転倒や骨折予防に口腔の健康が関わっていることが少しずつ証明されています

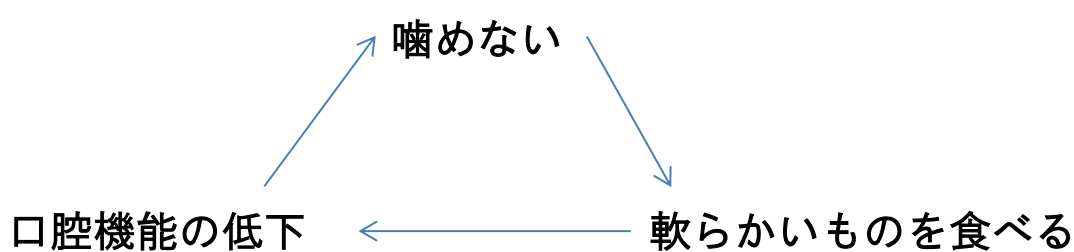
◎足腰の虚弱化→ 日常生活に不具合をもたらす

運動といっても体を激しく動かすものばかりではありません。ベッドの上でも足を動かす運動やイスを使って「座る」「立つ」を繰り返すことも筋力の向上につながります。無理なく楽しく、継続的に体を動かしていきましょう♪



◎運動機能の低下→加齢により嚥下機能も低下する

噛むことも含め食べることに必要な筋肉は衰えていきます



口腔機能の低下を招く原因

例)入れ歯があってない

揺れている歯がある など歯科治療で対応できるケースもありますが、多くの場合は咀嚼関連筋の加齢による筋力低下となっています。

口唇・頬・舌の筋肉を協調して動かすことが必要となります。

バランスのとれた食事をするには口腔機能の向上が大切です