

オーラルフレイルとは？

直訳すると、「**歯・口の機能の虚弱**」です。

足腰が弱くなったと体感することで、老いを感じ始める人は少なくないと思いますが「**人は口から老いる**」という言葉をご存知でしょうか？

歯・口の健康をおろそかにすると、噛む力や舌の動きも悪くなり栄養摂取の面で支障を及ぼすとともに、滑舌が悪くなったりすることで人との交流を避けるようになったり、家に閉じこもりがちなおくすることで生きがいを失いやすくなります。「口の衰え」は**身体的、精神的、社会的な健康の低下**と大きな関わりを持っているのです。

オーラルフレイルは、**口腔ケア**や**口腔機能訓練**で改善できます。

若い頃から歯に関心を持ち、大切さを知り定期的に歯科医院での**口腔ケア**を行うことが**寿命や高齢期の健康との関係に繋がってくる**のです。

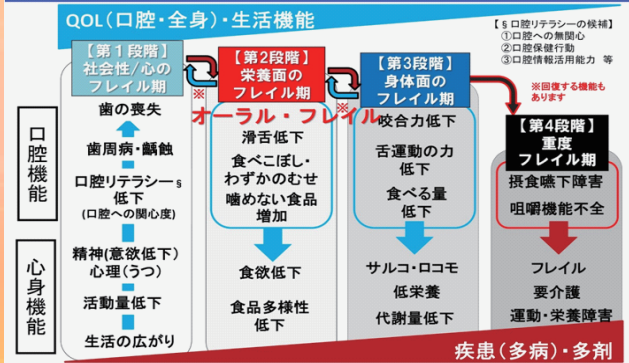
治療においても私たちは、皆様により長くより多くの歯で過ごしていただけるよう治療のプランを提案させて頂いております。

10年後 20年後の健康なご自身の姿を思い浮かべながら歯科治療への関心と理解を深めて頂けたらと思います。

歯科衛生士 大砂 夏美



栄養（食/歯科口腔）からみた虚弱型フロー（案）



歯磨剤の基本成分を読み解こう！



パッケージの裏面や外箱をご覧ください。

製品によっては記載方法が異なる事もありますが、実は歯磨剤の成分は「**基本成分**」として、主に、**湿潤剤**、**清掃剤**（研磨剤）、**発泡剤**、**粘結剤**（粘度調整剤）、**香味剤**、**保存剤**に分類されています。これらの役割を見ていきましょう。

- ①**湿潤剤**…歯磨剤に湿り気を与え、ペースト状に保つ
- ②**清掃剤**…お茶やタバコなどによる歯の着色汚れ（ステイン）やプラークの除去
- ③**発泡剤**…歯磨剤の泡立て、除去したプラークを包み込んで再度付着を防止する
- ④**香味剤**…香りや味をつけ、使いやすくする
- ⑤**粘結剤**…歯磨剤をペーストにし、歯肉を傷つけにくくする。
- ⑥**保存剤**…歯磨剤の変質を防ぐ



歯科技工士 佐尾 綾子

これ使ってみよっ！

今回私をご紹介しますアプリはこれっ！

【グノシー】

CMでもお勧めしているアプリ。エンタメ、スポーツ、社会、グルメなど旬のニュースが読めます。またマンガも読めるようです。空いている時間に見るのもいいかもしれません。一度ご覧あれ！

歯科助手 北川 成美

EDITOR'S VOICE ~編集後記~

もうすぐイルミネーションの季節♡家にいることが多いし寒くてTVで見ることが多いですが来年は行動できるようになりたいです。寒い日続きますが皆さま体調管理には十分ご注意くださいませ。...それでは2018年も堀内歯科をどうぞよろしくお願い致します。

歯科助手 北川 成美