

「オーラルフレイル」パネルシアター



●健康寿命を延ばすために今日はお口から元気になる為のとても大切なお話をしていきたいと思います。

☆健康なお口ってどんなお口と思われませんか・・・(と尋ねたり、自分のお口は健康と思いますか・・・と尋ねてみても良い)

「健康なお口とは」のパネルを貼る

「歯を見せて笑っている人」を貼る

健康な口とは

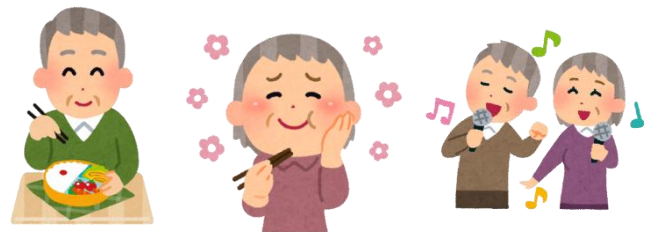


☆今、色々とでましたが、美味しものをいつまでも食べられたり、楽しくお話をしたり歌ったり・・・いつまでもそんなお口でいたいな・・・と思いませんか・・・



「美味しく食べている」パネル

「歌を歌っている」パネルを貼る



☆でも、加齢とともに

「加齢の矢印」のパネルを貼る

「お口のささいな変化」を上の方に貼り、

口のささいな変化

加齢



☆むし歯や歯周病になったり、入れ歯が合わなくなったりすることもあります。

「むし歯、歯周病・入れ歯が合わなくなった」パネルを貼る



むし歯や歯周病



入れ歯の不具合



☆むせやすくなったり、食べ物が噛みにくくなったり、話をしても滑舌が悪くなって、人から良く聞き返されたりと、そんなことが起きたりするかもしれません。

「むせる、聞き返される、かみにくい」のパネルを順番に貼っていく



むせる



滑舌がわるい



噛みにくい

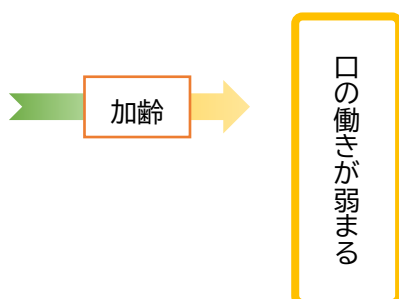
☆皆さんはいかがですか？

「むせるや噛みにくい」などのパネルを全て外し加齢と口のささいな変化だけを残す

☆このようにお口のささいな変化を感じることはあれば・・・

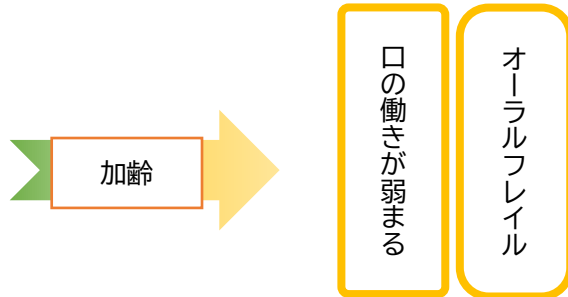
それは、もしかすると、お口の機能が弱ってきているのかもしれません。

「お口の機能が弱っている」のパネルを貼る



☆皆さん・・・オーラルフレイルってご存知ですか・・・このようにお口の機能が弱ってきている状態、お口のささいな変化のことを言います。

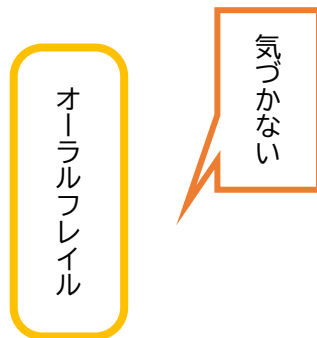
「お口の働きが弱っている」の右横に「オーラルフレイル」を貼る



☆初めて聞いたと言われる方もおられるようですね・・・健康寿命を延ばす秘訣になりますからしっかり覚えてほしいと思います。

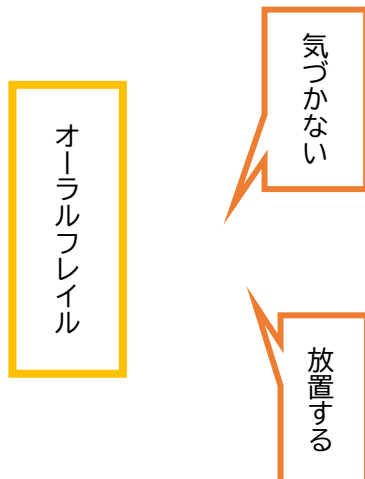
オーラルフレイルはお口のささいな変化のことを言いますが、ささいな変化なので、気が付きにくいんです。気が付かないことが多いです。

「気が付かない」のパネルを貼る



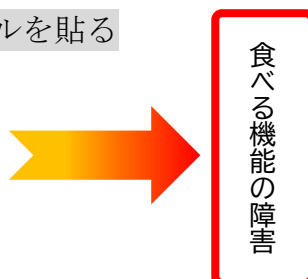
☆また、少しむせたりしても、たまたまだろうとか、少しだから大丈夫だろうとかで、気にせず、放置してしまうと、

「放置する」のパネルを貼る



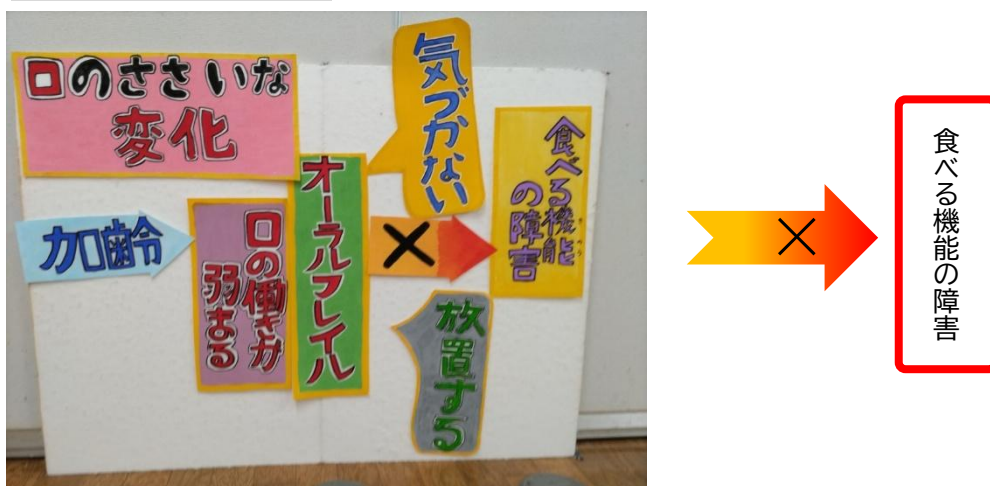
☆だんだんと悪い状態に進み、食べる機能障害になってしまうかもしれません。美味しいものも食べにくくなったり、話がしにくくなったりするかもしれません。

「矢印」と「食べる能障害」のパネルを貼る



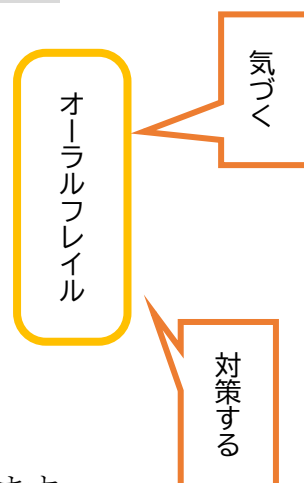
☆でも、そうならないようにしたいですね

「×の矢印」を貼る（



☆実はオーラルフレイルの時に早く気が付き、対策をすると

「気が付く」と「対策をする」のパネルを貼る



☆元の健康なお口の状態に戻すことができます。

「元に戻すことができる」パネルを貼る



☆早く気が付いて対策をすることが大事ですね・・・それが健康寿命につながり自分らしい生活につながります。

全てのパネルを全て外す

「自分らしい生活につながる」のパネルを貼る

自分らしい生活につながる

☆もし、皆さんの中で自分はオーラルフレイルかも・・・と思われる方がいましたら、元気なお口に戻すための対策を今日一緒に考えていきましょう！！

