

2021  
**5**  
(毎月15日発行)



# みなみ

市民しんぶん南区版

南区総人口：101,537人

世帯数：50,642世帯

令和3年4月1日現在(推計人口)

ホームページ

京都市南区役所

検索



# オーラルフレイルって ご存知ですか??

## ● オーラルフレイル とは…

お口の機能の軽い低下や食事の偏りなどからくる身体の衰え（フレイルと呼びます）の一つです。「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、お口の乾燥等、ほんの些細な症状であり見逃しやすいものです。

## ● オーラルフレイルを 予防するポイント は…

★ 口の中を清潔に保つこと ★ 定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知ること

## お口の健康を維持するために…

噛みごたえのある食品を積極的にとり、噛む力を鍛えましょう

舌や頬、口周りの運動を意識して行いましょう



歯について相談したい方は「成人・妊婦歯科相談」(4面)をご利用ください。

正しいブラッシングを行い、定期的に検診を受けて虫歯・歯周病を防ぎましょう

「お口の体操パンフレット」「お口の機能チェック票」は区役所3階③番窓口へ



☆ 気候が良くなり、食べ物も美味しくなる5月、「オーラルフレイル」予防を心がけ、ますます健康に!! ☆

③ = 健康長寿推進課 (健康長寿推進担当) (☎ 681-3573・3階③番窓口)