

# うきょう 2019 5.15

市民しんぶん右京区版

今日は健康特集だよ!

右京区の「いま」をお伝えしています  
右京区役所 🔍検索

右京区のまちづくり情報ポータルサイト  
右京ファンクラブねっと  
右京ファン 🔍検索



けんこう  
**あなたは健口ですか?**  
最近こんな症状はありませんか?

## オーラルフレイルを見逃さない。

それ、老化のサインかも!

人は「口から老いる」とも言われています。  
オーラルフレイルとは、歯や口の機能が弱ってきた状態のことです。  
口に関する「ささいな衰え」が積み重なると、  
全身の筋肉や心身の活力の虚弱が進み、  
要介護状態となるリスクが高まります…

そうならないために!

**お口の体操で口まわりの筋肉を鍛えましょう!**

口はいくつになっても鍛えられます。唾液腺マッサージは食事の前に行うと効果的です。

**口の中をきれいに保ち、定期的に歯科健診を受けましょう!**

区役所や指定の歯科医療機関でも実施しています。

京都市の  
歯科保健情報や  
歯科健診の詳細は  
こちら



(京都市情報館)

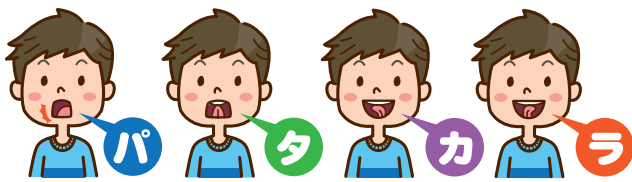


お口の体操を  
一部ご紹介!!

お口の体操は  
右京区役所で  
配架中

問合せ 健康長寿推進課  
健康長寿推進担当  
☎861-2177

### パタカラ体操



● 発音、咀嚼、嚥下機能の低下予防

- パ 口を閉じる力を鍛える
- タ 舌全体の筋肉を鍛える
- カ 舌後方の筋肉を鍛える
- ラ 舌全体の筋肉を鍛える

### 唾液腺マッサージ



- 唾液腺を刺激し、唾液を出しやすくする。
- ➔ 唾液には、口を潤す、汚れを押し流す、抗菌、咀嚼や嚥下、消化をしやすくする、などのよい効果がいっぱいあります。