愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

６月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆オーラルフレイルは若いうちから・・・◆◇

「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？口に関する「ささいな衰え」を軽視せず、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる「負の連鎖」とならないよう気を付けましょうという考え方です。人間は加齢とともに衰えていくものですが、ささいな変化に気付いて少しでも予防することで、元気に長生きできるかは変わってきます。今回は、オーラルフレイルを予防するために何をしたら良いかお話します。

◆当てはまるものはありませんか？◆

〇むせる、食べこぼす

〇食欲がない、少ししか食べない

〇やわらかいものばかり食べる

〇活舌が悪い

〇口が渇く、口臭が気になる

〇自分の歯が少ない、あごの力が弱い

いくつも当てはまる人は、オーラルフレイルの可能性があります。

◆ フレイルとオーラルフレイル◆

「フレイル」とは「虚弱(Frailty)」を示しており、加齢とともに心身の機能が低下していくという考え方です。例えば、加齢とともに体力が低下し、足腰が弱くなるなどの状態の変化を指しています。フレイルになる最大の要因は、「サルコペニア(加齢性筋肉減弱症)」、つまり筋力の低下が挙げられます。この筋力低下には、「オーラルフレイル=歯・口の機能の虚弱」が関係していると言われています。歯や口の健康を疎かにすると、噛む力や舌の動きが悪くなり、栄養を摂取する上で支障をきたします。加えて、活舌が悪くなるとコミュニケーションをとりにくくなり、人との交流を避けます。そうして、家に閉じこもることが多くなると筋力の低下につながります。そのため、フレイル予防として足腰を鍛えることに加え、歯や口の健康にも取り組んでいただくことが、元気に長生きすることに繋がります。

◆ 今から出来ること◆

〇定期的に歯科健診を受けましょう

〇1 日 2 回以上、丁寧に歯磨きをしましょう

〇口の中の変化に敏感になり、気になる症状があるときは歯科医院を受診しましょう

◇◆組合の補助を利用して歯科健診を受けましょう◆◇

個人向けには、「ファミリー歯科健診」を実施しており、全年齢の被保険者・被扶養者は、全額組合負担で 11～3 月に各地区において巡回歯科健診が受けられます。他にも、被保険者と 30 歳以上の被扶養者を対象に、愛知県歯科医師会に加入している歯科医院での歯科健診は全額組合負担で受診することができます。愛知県歯科医師会に加入していない歯科医院での受診の場合は、上限 3300 円まで組合が負担します。事業所向けには被保険者を対象に、事業所に歯科健診機関が出向いて実施する「巡回事業所歯科健診」があります。組合の保健事業を活用して、若いうちから歯や口の健康を守りましょう。