

健康新聞



春に向けて体を整える季節です。
今日の一步を大切に寒さに負けず、
健康作りを続けましょう！

オーラルフレイルと糖尿病の関係 ～お口の元気はからだの元気～

オーラルフレイルとは、かむ力・飲み込む力・舌の動き・口の清潔など「口の機能」が弱ってきた状態をいいます。放置すると、低栄養・サルコペニア・フレイルへ進みやすくなります。お口の衰えは血糖にも大きく影響します！しっかり、ゆっくり噛んで食べることは健康の第一歩です。



糖尿病がオーラルフレイルを悪くする理由

- ① 高血糖⇒歯周病の悪化
- ② 歯周病⇒歯を失いやすくなり、かむ力が低下する
- ③ 筋力の低下⇒舌や口の筋力も弱り、飲み込みにくくなる

つまり…

高血糖で歯茎が弱る+筋力の低下⇒口の機能が衰えやすい



オーラルフレイルが糖尿病を悪くする理由

- ① 噛みにくい⇒やわらかい食事で栄養が偏る
- ② 食べにくい⇒食事量が減り、低栄養になる
- ③ 口の機能低下⇒生活の質が低下し活動量が減る⇒血糖が上がりやすくなる

つまり…

噛めない・食べにくい⇒栄養不足・筋肉減少⇒血糖が悪くなる！



オーラルフレイルの予防

- ☺ よく噛む習慣(一口 30 回など)
- ☺ 口の体操(パタカラ体操)
- ☺ 口腔ケア(歯磨き、入れ歯の清掃)
- ☺ 定期的な歯科受診・歯周病ケア
- ☺ バランスの良い食事
- ☺ 適度な運動で筋力維持



「パタカラ体操」とは



「パ」「タ」「カ」「ラ」の音を繰り返し発音することで、口・舌・のどの筋肉を鍛える体操です。

- ① 各音 10 回ずつ繰り返す
- ② 「パタカラ」を5回繰り返す

食事の前に行うと飲み込みがスムーズになります！



大きく破裂するように！



強く「タッタッタ」！



舌の根元を喉に押し付けるように！



舌をしっかりまいて！



看護師さんに聞いてみました！

Q:今の状態が普通なのか病気なのかわかりません。



A:「噛む・飲む・話す・口の乾燥・歯の状態」このどれかに“変化”があれば、オーラルフレイルの可能性がります。毎日の小さな習慣と予防が大切です。



外来糖尿病教室のお知らせ

3月16日(月曜日)
11時～12時
「糖尿病ってどんな病気」「なぜ食事療法が必要？」
予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

5月28日(木曜日)
12:30～13:30
ヘルシーでも満足できる食事の秘密を体験しにきませんか♪♪
参加費:550円
予約・お問い合わせ
栄養管理室