

お口の衰えをあきらめていませんか？

# オーラルフレイルを予防しましょう

## こんな症状ありませんか？

むせる

柔らかいものばかり食べる

口が渇く、  
口臭が気になる

自分の歯が少ない、  
あごの力が弱い

固いものを  
避けている

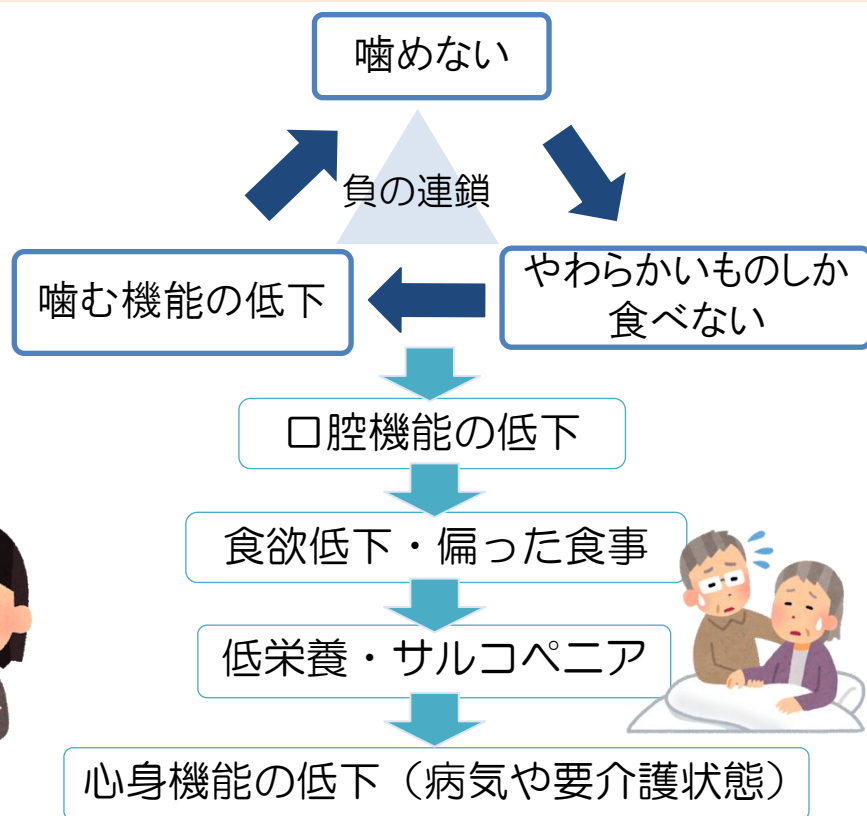
滑舌が悪い、  
舌が回らない

食欲がない、  
少ししか食べられない



● こんな“ささいな衰え”も、「年のせいだから…」と見逃してしまうと、さらに口腔機能は衰えてしまいます。

そして、気づかないうちに食欲減退、栄養低下につながってしまいます。



## オーラルフレイルとは

身体の衰え（フレイル）の1つで「**歯や口の働きの衰え**」のことです。健康な状態から要介護の状態の間にあり、早めに気づいて適切な対応をすることで、より健康に近づきます。初期症状は見逃しやすく、気づきにくい特徴があります。

**「しっかり噛んで、しっかり食べる」それが健康への第一歩です！**



自分で確認!



## オーラルフレイルチェック☑

	はい	いいえ
○半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	
○お茶や汁物でむせることがある	2	
○義歯を使用している	2	
○口の渇きが気になる	1	
○半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
○さきいか・たくあんくらいの固さのものが噛める		1
○1日に2回以上は歯を磨く		1
○1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計点数が 0～2点：オーラルフレイルの危険性は低い  
 3点：オーラルフレイルの危険性あり  
 4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

まだまだこれから、改善できます！！

# オーラルフレイル予防のポイント

## 1. 口の中を清潔にしましょう

★自分で毎日のケア★

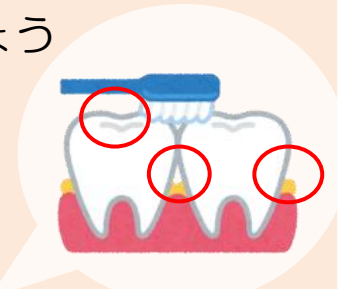


◎1日3回「食べたら歯磨き」の習慣を付けましょう

◎特に「就寝前の歯磨き」は念入りに。

睡眠中には口の中の菌が繁殖しやすくなります。

◎「歯と歯の間」「歯と歯茎の間」「かみ合わせの面」は歯石が付きやすいので、ブラシの毛先が届かせるようにしましょう。



◎歯間ブラシも使って細かい部分まで磨きましょう。



◎入れ歯のお手入れも忘れずに

◎うがいも口の運動になって一石二鳥です。



## ★かかりつけ歯科医での検診★



◎3 か月に 1 回程度は、かかりつけ歯科医での定期的なお口の清掃と点検を受けましょう。

自分では見えないところまでケアができます。

## 2. 噛む力、飲み込む力をきたえましょう

### ★食べにくい食材を避けない★



◎食べやすくなる工夫をしましょう。

肉類の繊維部分は叩く、筋切り、隠し包丁、1口大に切るなどします。

△食べにくい食材を食べないようにしていると、噛む力や飲み込む力が弱まり、栄養バランスがかたよってしまうことがあります。

## 3. 口をたくさん動かしましょう

### ★会話や笑うことも大切です★

◎発声や笑顔という動作も、顔の筋肉をスムーズに動かすための運動になります。



### ★お口の体操を習慣にしましょう★

◎「口と舌の体操」や「唾液腺マッサージ」「パタカラ体操」などを行うことで、口のトレーニングになります。

◎食事の前に行うと、誤嚥の予防にもなります。



\*・\*

## お口の体操

\*・\*

1	<p>① </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめに十分息を吸う。</li> <li>・唇を閉じる。</li> <li>・しっかり目を閉じる。</li> </ul>	<p>② </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口と目をおもいきりあける。</li> </ul>	<p>③ </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口をしっかり閉じる。</li> <li>・あつぶつぶをする。</li> <li>・左右交代に頬をふくらます。</li> </ul>
2	<p>① </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・舌を思いっきり出したり引いたりする。</li> </ul>	<p>② </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・口の周りをなめるように舌をまわす。まわす向きを左右交代する。</li> </ul>	<p>③ </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・舌を出して、上と下に動かす。</li> <li>・左右に動かす。</li> </ul>
3	<p>① </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・舌で上くちびるを押す。</li> </ul>	<p>② </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・舌でしたくちびるを押す。</li> </ul>	<p>③ </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・舌で左右の頬を押す。</li> </ul>
4	<p>① </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人差し指から小指までの4本の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす。</li> </ul>	<p>② </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所くらいを順番に押す。</li> </ul>	<p>③ </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくり、グーッと押す。</li> </ul>
5	<p>① </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・深呼吸：鼻から息を吸い、ゆっくり口をすぼめて吐く。</li> </ul>	<p>② </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・首を左右に傾ける。左右に横をむく。大きくまわす。</li> </ul>	<p>③ </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩をすぼめてパッと力を抜いて肩を下げる。</li> <li>・上体を左右に倒す。</li> </ul>

★ パパパパ…タタタタ…カカカカ…ララララ…大きい声で言ってみましょう！

