

自宅でやってみよう  
オーラルフレイル予防（健口体操）

● 頬の運動



● だ液腺をマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出やすく



● 舌の運動



● 言葉の体操

「パ」「タ」「カ」をはっきり発音する

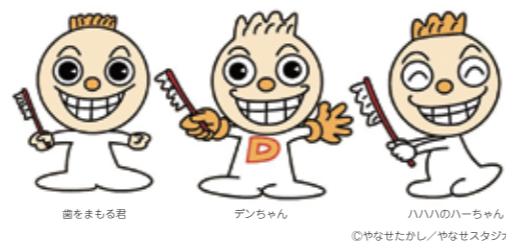


パ パ パ

タ タ タ

カ カ カ

おつかれさまでした！  
おいしくご飯を食べてください



ほかにも、

- 新聞を声に出して読む
  - 家族や友達とおしゃべりをする、一緒に食事をする
- こういったこともオーラルフレイル予防につながります！

ご存知ですか？

# オーラルフレイル



むせる・食べこぼす



食欲がない  
少ししか食べられない



柔らかいものばかり食べる



滑舌が悪い  
舌が回らない



お口が乾く  
ニオイが気になる



自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

参考：「オーラルフレイル Q&A」  
著者 平野浩彦、飯島勝也、渡邊裕  
「オーラルフレイルリーフレット」  
公益社団法人日本歯科医師会

当てはまるものはあるか？  
オーラルフレイルのサイン  
かもしれないぞ！



# オーラルフレイルってなに？

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

その中で、お口の働き（口腔機能）の衰えを**オーラルフレイル**と呼びます。

**放置すると全身の衰えにつながるため予防と対策が必要です。**

滑舌が悪くなる

噛めない食品が増える

飲み物でむせる

オーラルフレイルをそのまま放っておくと『**食べる機能の障害**』を引き起こします。

また、健康な人に比べて以下のようなリスクを抱えることが報告されました。

身体的フレイル

**2.4倍**

要介護認定

**2.4倍**

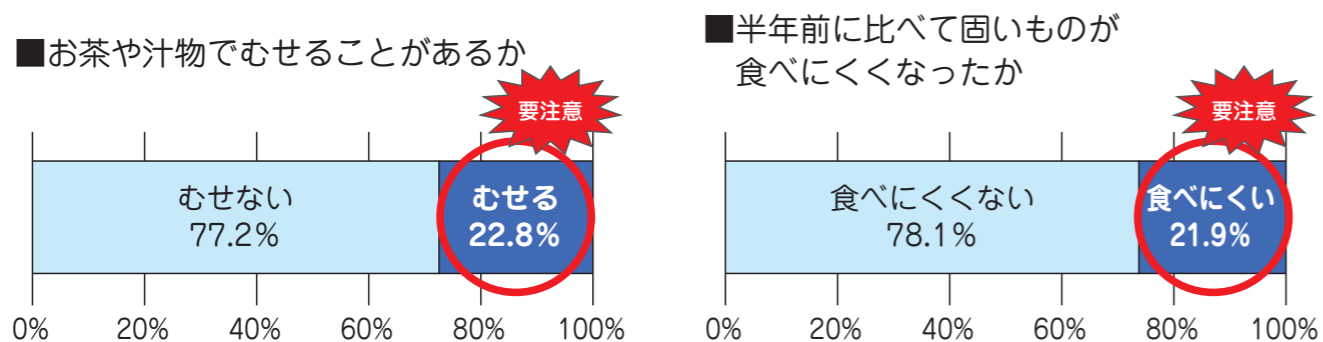
総死亡リスク

**2.1倍**

※Tanaka et al J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018

# 高知県の現状

令和元年度後期高齢者歯科健診を受診した75歳以上の1,604人について、オーラルフレイル関連項目を調べました。



# オーラルフレイルセルフチェック表

気づかないうちにオーラルフレイルになっている可能性があります。簡単に自分でチェックできる問診票を使い、自分にあてはまるかどうか確認してみましょう。

質問項目	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	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、固いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。



合計の点数が

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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

