

ゆた しょくせいかつ たの  
いつまでも豊かな食生活を楽しむために その2

# “オーラルフレイル” 知っていますか?

年齢とともに、唇の力や舌の動きが弱くなります。歯が減るとさらに弱まり、お口の衰え=機能低下につながります。

ささいなお口の衰えを放置すると、心身の機能低下につながり、

将来の寝たきりリスクが

2.4倍以上になると言われています。 その症状、オーラルフレイルです！



- 食べこぼす
- 噛む力が弱い
- 口臭が気になる
- 食事中にむせる
- 滑舌が悪い
- 食欲がない
- 口が乾く

50歳以上の  
2人に1人



## ● 健診の結果はいかがでしたか？

この健診は、あなたのお口の機能を簡易判定するために、高齢者医療確保法に基づき、市町村が実施するものです。むし歯や歯ぐきの状態だけでなく、舌や唇の動き、飲み込みの力、噛み合わせなどを調べます。

今回検査しなかった場所にもリスクが潜む場合があります。リスクが低かった方も油断せず、定期的な歯科健診と詳しい検査を受けることをお勧めします。

オーラルフレイルのリスク		低 い	高 い
あなたの お口の 機能状態	舌とお口の機能		
	飲み込む力		
	噛 む 力		
	結 果		
所見なし		要指導	要精密検査
良好的な状態です。 今の状態を維持するため、日頃からよく噛み、話し、口を動かす習慣を続けましょう。		経過観察が必要な状態です。日常生活の中で口をしっかり使うよう意識し、口腔機能を回復させるためのトレーニングを始めましょう。	詳しい検査が必要な状態です。できるだけ早く受診し、詳しい検査と適切な訓練を受けましょう。

# お口の機能を保つ・上げるために

## 舌とお口の動きをスムーズに！

### はやくちことば くんれん 早口言葉の訓練

滑舌がよくなるよう  
舌や唇を素早く  
しっかり大きく  
動かしましょう。



### くちびる ほお くんれん 唇や頬の訓練

ブクブクうがいをしっかりする、  
笛などを使用するなど、唇や  
頬の力を鍛えましょう。  
家族や友達とのおしゃべりを  
増やすこともおすすめです。



吹き戻し笛

## のこ ちから 飲み込む力をアップ！

### きん とうぶきょじょうくんれん のどの筋トレ(頭部拳上訓練)

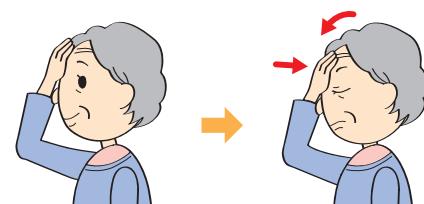
仰向けになり、肩を床につけたまま、つま先が見える  
くらいに頭だけ起こします。30秒程度保ち、1分間  
休憩、これを5~10回繰り返します。起きた時と寝る  
前の習慣に！



絶対に無理はしないこと！  
疲れない程度から行い、慣れるにしたがって徐々に  
回数を増やすようにしてください。

### えんげ たいそう 喉下おでこ体操

手のひらでおでこを押しながら、  
おへそを見るようにゆっくり下を  
向きます。5秒間保ち、力を抜いて  
一呼吸、これを5~10回繰り返し  
ます。毎食前の習慣に！



## か あ かいふく 噛み合わせを回復！

むし歯や歯周病などがあれば、治療しましょう。  
歯を抜けたままにせず、治療や入れ歯などで噛める口に回復しましょう。



### 気がついた今が改善のチャンス！

オーラルフレイルは早めに気づいて口の体操や訓練を行うことで、回復・改善が可能です。

**お口の健康や機能を維持することで、健康な状態で長生きできることがわかっています。**

定期的に歯科健診を受け、しっかり噛んで食べられる歯とお口を保つことがあなたの未来をつくります。

人生のパートナー、かかりつけ歯科医院を持ちましょう