

# オーラルフレイル対策で健康長寿

## あなたは大丈夫?! オーラルフレイルチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

- オーラルフレイルは、**お口の衰え**が積み重なった状態。
- 放っておくと、**全身のフレイル(虚弱)**や**寝たきり**につながる可能性があります。



オーラルフレイルを防いで  
お口を元気に!

# 日頃のセルフケア

お口全体をケアすることが大切です。

## お口をキレイに保ち、全身の健康を守りましょう

実践

- 毎日、食後や就寝前に歯や口・舌の清掃を!
- 入れ歯、ブリッジは正しいお手入れをしましょう。



- 虫歯や歯周病を防ぎます。
- 肺炎(誤嚥性肺炎)の予防に役立ちます。
- インフルエンザにかかりにくくなります。

メリット

## よく噛んで食べましょう

実践

- 一品でも噛み応えがある食品を食べましょう。



- 噛む力を保つことができます。
- よく噛むと、唾液が多く出て飲み込みやすくなります。

メリット

## 飲み込む力を鍛えましょう

実践

- お口の体操で口腔機能を向上させましょう。



- むせが少なくなります。
- 舌の動きがよくなって唾液も出やすくなり、発音がよくなります。

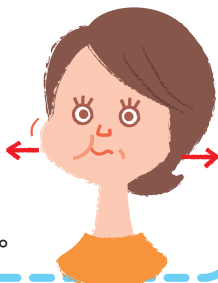
メリット

厚生労働省「口腔機能向上マニュアル」「e-ヘルスネット」を参考に作成

## 毎日やってみよう! 健“口”体操

### 顔面体操

目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思いきり開けてください。もう一度口を閉じてから頬を膨らませて、口を左右に動かします。各3回ずつ行います。



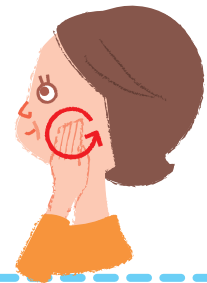
### 口を開けて舌体操

口を開けて、舌を思いっきり出したり引っ込めたり左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。各3回ずつ行います。



### 唾液腺マッサージ

頬、顎の下を5~10回程度、やさしくマッサージします。



厚生労働省「e-ヘルスネット」、神奈川県健康推進課作成資料を参考に作成

専門家によるケアも大事!  
かかりつけの歯科医をもちましょう

歯周病などの治療や歯科健診、口腔ケアの指導によって、お口の健康を保つことができます。