

笑顔広がる！お口の健康  
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。

# 笑顔広がる！お口の健康 オーラルフレイル対策で健康長寿

## 合計の点数



笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

- 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**につながるものが  
わかっています。



笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

# 日頃のセルフケア

お口全体をケアすることが大切です。

オーラルフレイルを防いで  
お口を元気に！

笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

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。

メリット

- 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。

笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

## よく噛んで食べましょう

### 実践

- 一品でも噛み応えのある食品を食べましょう。

### メリット

- 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。

笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

## 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。

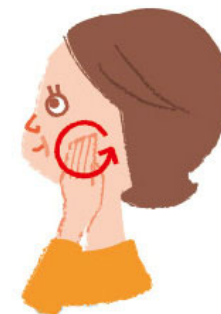
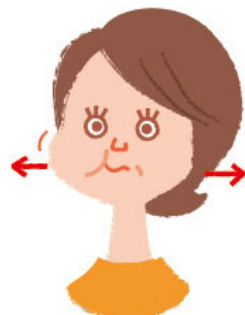
メリット

- むせが少なくなります。
- 舌の働きがよくなって、唾液も出やすくなり、発音が良くなります。

笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

毎日やってみよう！

健“口”体操





笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

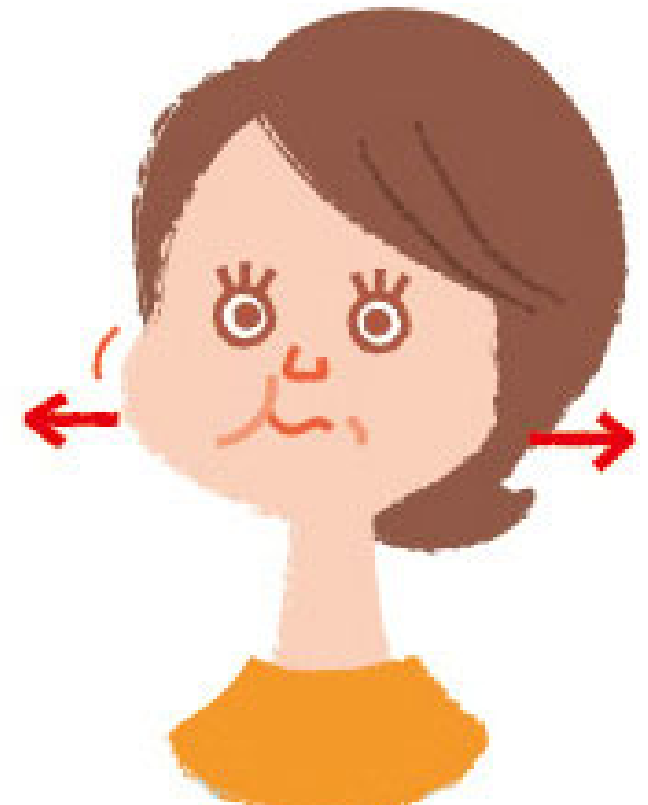
## 顔面体操

しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。

その後、口と目を思い切り開けてください。

もう一度口をしっかりと閉じてから、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。



笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

## 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、左右に動かして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。



笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

# 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



笑顔広がる！お口の健康  
オーラルフレイル対策で健康長寿

**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。**