

お口の変化、気づきで防ぐ全身の衰え

はじめましょう「オーラルフレイル」予防!

「オーラルフレイル」とは、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品がふえる、口の乾燥など口に関するささいな衰えが積み重なった状態です。

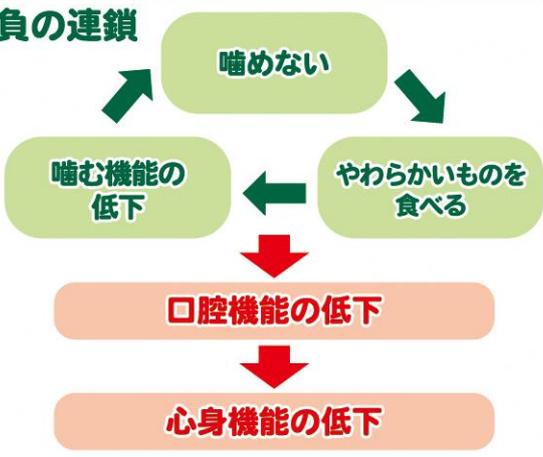
そのささいな衰えを見過ごしてしまうと、運動・認知機能、筋肉量の低下など悪循環に陥り、**要介護状態になるリスクが高まる**といわれていますので、**早めの気づきと予防**が大切です。

機能低下への負の連鎖



要注意

参考:「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年度版」公益社団法人日本歯科医師会



あなたは大丈夫ですか?

オーラルフレイルをチェックしよう!



愛媛県イメージアップキャラクター みきやん

該当項目の数を数えてね

質問項目	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか ※ さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。	<input type="checkbox"/> 0~19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか ※ 評価が可能な場合:オーラルディアドコキネシス(/ta/音)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 6.0回/秒 未満	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 6.0回/秒 以上

※歯を失ってしまった場合は、入れ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することが大切です。

5つの項目のうち、該当が**2つ以上**あると**オーラルフレイル**です。
該当した場合は、**歯科医師に相談**しましょう。

該当項目の数

参考:オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

日頃からできる簡単なオーラルフレイル予防法があるよ!

裏面をみてね!



愛媛県では、毎年11月は
歯と口腔の健康づくり月間です

愛媛県保健福祉部健康増進課

愛媛県こみきやん



愛媛県ダークみきやん

食事の前に行うと効果的

日常に取り入れて欲しいオーラルフレイル予防!



① 深呼吸、首周りのストレッチ 腹式呼吸で呼吸を整えて、リラックスした状態で始めましょう。



ゆっくり大きく深呼吸



顔だけゆっくり左右にむける



首を左右に倒し、ゆっくり回す

② 唾液腺マッサージ マッサージすると唾液の分泌が促され、飲み込むことや会話がしやすくなります。

マッサージする場所



耳下腺マッサージ

目安：10回

指数本を耳の下にあてて円を描くように回す



顎下腺マッサージ

目安：5回

親指で耳の下からあごの下まで順に押す



舌下腺マッサージ

目安：10回

親指であごの下から舌を押し上げるように押す

③ 口周りの筋力アップ体操 お口の周りの筋肉や舌の動きを鍛えて噛む力や飲み込む力の維持・向上を図ります。

① パタカラ体操

① パパパパ

唇をはじくように

② タタタタ

舌の先を歯切れよく

③ カカカカ

舌の奥をのどに押し付けるように

④ ララララ

舌をまるめるように

しっかり口を動かして、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声

目安：5回発音×3回

② あいうべ体操



口を大きく開ける



口を大きく横に広げる



唇を強く前に突き出す



舌を突き出して下に伸ばす

目安：1日30セット

