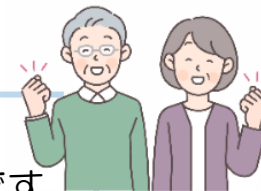


# 健康の秘訣はお口の健康から！



健康を維持するためにはしっかりと栄養を摂る事が重要です。  
いつまでも美味しく、楽しく食事をする事ができるようにお口の健康を維持することが大切です。

## ①フレイルとは

「フレイル＝虚弱」とは、筋力や身体の活力が低下してきた時に見られる状態のこと。この段階を過ぎると要介護状態となっていきます。「フレイル」の段階で早めに気が付き対処ができれば健康な状態に戻すことができます。

## ②オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは「お口の虚弱」という意味で、「食事を食べこぼす」「お茶や汁物でむせる」「固いものが食べづらい」「飲み込みにくい」「活舌が悪くなる」などお口の周りの機能の衰えやトラブルのことです。

## ③オーラルフレイルを予防することで

フレイルドミノを食い止めましょう！



→ ドミノ倒しに衰えていく

引用：公益社団法人日本歯科衛生士会リーフレット「お口のケアとトレーニングで取り組むオーラルフレイル対策」

## ④オーラルフレイルチェックしてみましょう！

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	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあんくらいの固さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

※義歯の適切な使用や口腔機能を維持できているかを歯科医に相談することが大切です

合計点数が・・・

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

3点以上の「危険性あり」となった人には専門的な対応が必要です

出展：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規先生、飯島勝矢先生他  
(Tanaka T, Iijima K et al. 2021)



オーラルフレイルを予防・改善することが全身のフレイル予防につながります。  
また、症状がない時から予防をしておくことが非常に効果的です。  
フレイルを予防する為にはお口の健康を保つことが大変重要です。  
栄養バランスの良い食事を摂るために、歯科医院での定期健診を継続し、しっかりと噛むことができる健康なお口を維持していきましょう！

定期的に専門的なケアや指導を受けることで、よりお口の健康度を高めていきましょう！




# オーラルフレイル 予防・改善プログラム

※1・※2イラスト  
(公社)愛知県歯科衛生士会(名古屋市健康福祉局一部改)「歯っする体操」より引用

## あいうべ体操 舌と口の周りの筋力をUP!


いきいきとした口元を保つための体操です  
1日に1セット10回を3回行いましょう

**あ**




「あ～」と  
声を出しながら口を大きく開いて  
1秒キープ

**い**




「い～」と  
声を出しながら口を横に広げて  
1秒キープ

**う**



「う～」と  
声を出しながら口をすぼめて  
1秒キープ

**べ**




「べ～」と  
舌を少し強めに前下に出して2～3秒キープ

## 唾液腺マッサージ※1 口の渇きを防ぎお口の中を清潔に、噛みやすく飲み込みやすく!


食事の前が効果的です  
唾液が出てくるツボをやさしく刺激しましょう

3つの唾液腺




耳下腺  
舌下腺  
顎下腺

耳下腺




指を頬に当ててゆっくりと回す  
(10回)

顎下腺



親指で耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す

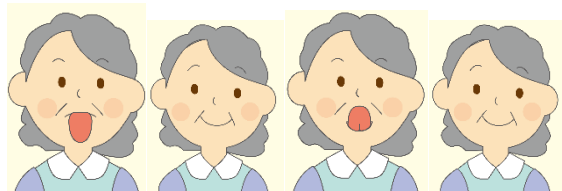
舌下腺



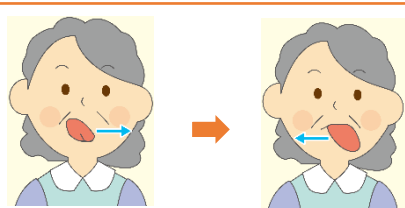
顎の真下を両手の親指で押す  
(10回)

## 舌の体操※2 舌の筋肉を鍛えて嚥下(飲み込み)機能、自浄作用を保ちます

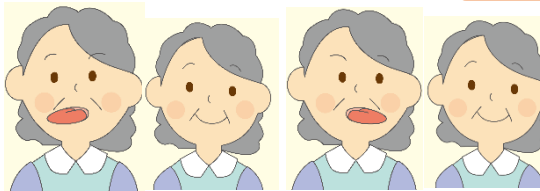
① 舌を前に出す → 戻す → 上に出す → 戻す



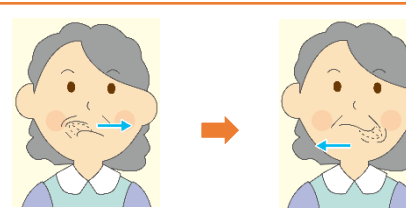
くちびるをなめるように口の外で回す  
(左回し・右回し)



② 右に出す → 戻す → 左に出す → 戻す

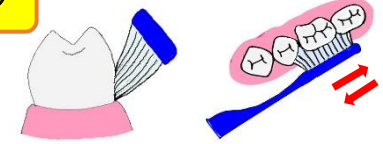


舌でくちびると歯ぐきの間をぐるりとなめる  
(左回し・右回し)



## 歯周病を予防しましょう 歯を守るために正しいお手入れを!

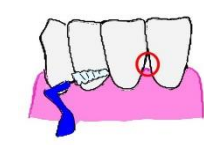
**歯ブラシ**



お口に合った道具の選び方、使い方は  
歯科衛生士にご相談ください!


やわらかめ～普通の硬さの歯ブラシを使用  
歯と歯ぐきの境目に毛先を45度の角度で当てる  
小刻みに1～2mmの幅で動かす

**歯間ブラシ**



サイズの合ったもの(軽度の抵抗を感じるもの)を正しく使いましょう

**フロス・糸ようじ**



しっかり歯に沿わせ歯にこすりつけるように動かします