

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～」と声を出しながら口を大きく開いて
1秒キープ



「い～」と声を出しながら口を横に広げて
1秒キープ



「う～」と声を出しながら口をすぼめて
1秒キープ

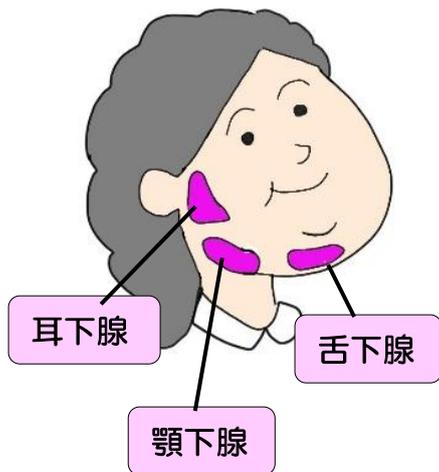


「べ～」と舌を少し強めに前下に出して
2～3秒キープ

唾液腺マッサージ 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



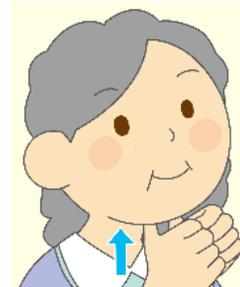
指を頬に当ててゆっくりと回す
(10回)

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

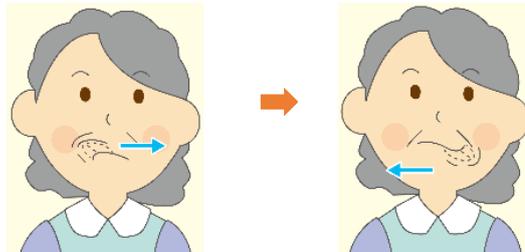
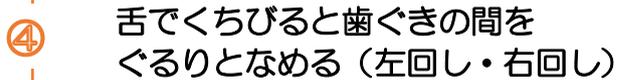
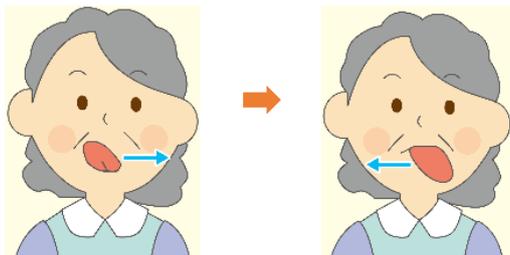
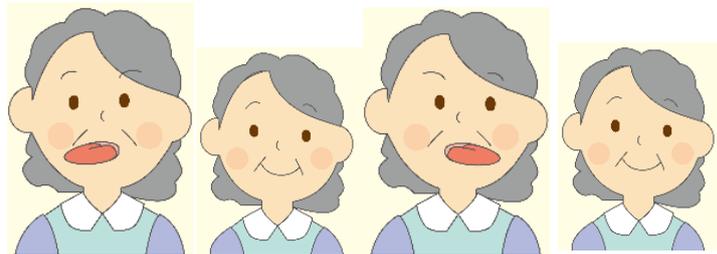
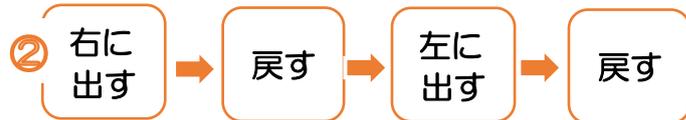
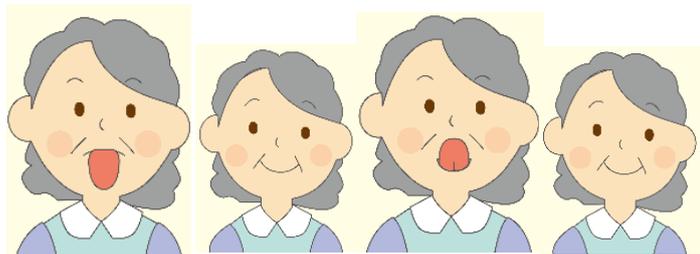
舌下腺



顎の真下を両手の親指で押す
(10回)

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)

舌の体操 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

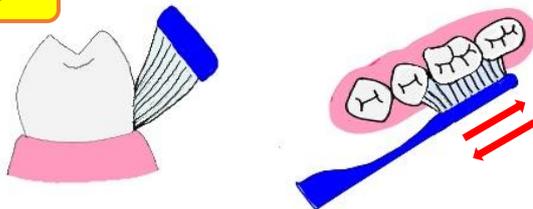


イラスト：(公社)愛知県歯科衛生士会（名古屋市健康福祉局一部改「歯っする体操」より引用

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！

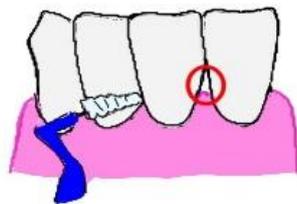
歯ブラシ



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



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！



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



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



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。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。

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）