

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。

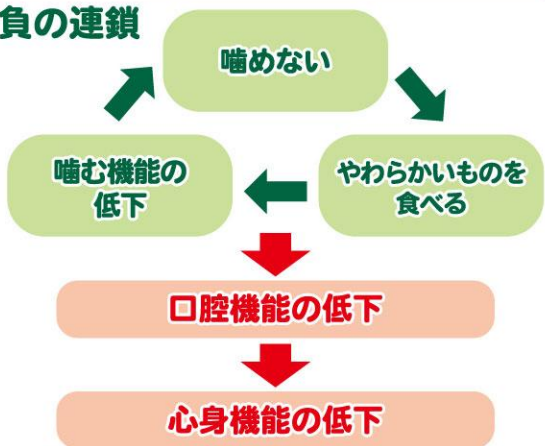
そのささいな衰えを見過ごしてしまうと、運動・認知機能、筋肉量の低下など悪循環に陥り、**要介護状態になるリスクが高まる**といわれていますので、**早めの気づきと予防**が大切です。

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

「はい」「いいえ」
を合計してね

質問項目	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点	
お茶や汁物で むせる ことがある	2点	
入れ歯 を入れている*	2点	
口の 乾き が気になる	1点	
半年前と比べて、 外出 が少なくなった	1点	
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		1点
1日 2回以上 、歯をみかく		1点
1年に 1回以上 、歯医者へ行く		1点

※歯を失ってしまった場合は、入れ歯など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。

合計の点数が **0~2点 低い** (危険性) **3点 あり** (危険性) **4点以上 高い** (危険性)

3点以上の場合は、歯科医師に相談しましょう。

はい・いいえの合計点

点

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

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 こみきやん



愛媛県ダークみきやん



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

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

