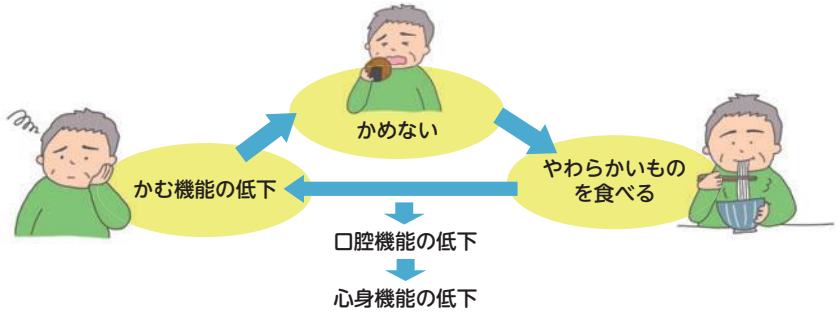
オーラルフレイルとは

加齢により、かむ、飲み込む、話すといったお口の機能がわずかに低下した状態を指します。病気ではありませんが、放置すると全身の衰えにつながります。



●オーラルフレイルチェック

☐ 1日に歯を磨くのは1回以下である



口腔衛生に課題がある可能性
➡口腔衛生を保つために（P.62）

☐ かたい物が食べにくくなった



かみ合わせが低下している可能性あり
➡歯科を受診しましょう

☐ さきイカや、たくあんくらいのかたい物がかみきれない



噛む力が低下している可能性あり
➡ぶくぶくうがい（P.62）

☐ 滑舌が悪い、舌が回らないことが多くなった



舌や口唇の運動が低下している可能性あり
➡パタカラ体操・舌体操（P.63）

☐ お口が乾く、ニオイが気になる



口腔内乾燥の可能性あり
➡唾液腺マッサージ（P.63）

☐ むせたり、たべこぼすことがある



食事の際の姿勢の問題、または飲みこむ力が低下している可能性あり
➡食事の姿勢（P.64）
ゴクゴク体操（P.64）

●オーラルフレイル改善のポイント

オーラルフレイルは、早い段階で気づき適切なトレーニングやケアを行うことで、元の健康な状態に戻すことができる「可逆的」な段階です。

気になることがあればかかりつけ歯科医を受診しましょう。

口腔衛生を保つために

ていねいな歯みがきと舌の清掃

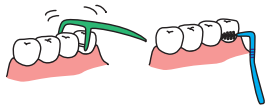
えんぴつ持ち
軽く握る。



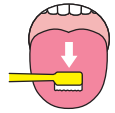
毛先をやさしく歯と歯肉にあて小きざみに動かす。
1本づつ磨きましょう。



歯間ブラシやフロスも活用しましょう。



優しく舌全体（上や横）を軟らかめの歯ブラシまたは舌専用ブラシでなでるように動かしましょう。
（痛くないことが大切）



入れ歯の清掃方法

毎食後、取り外し、流水でてのひらにのせて洗う。
歯みがき剤は磨耗するので使用しない。



裏側、特に金属部分をていねいに。
バネをかけている自分の歯は、汚れがつきやすいので、特に念入りに磨く。



保管は水につけ、毎日取り替える。
入れ歯は、細菌が繁殖しやすいので、洗浄剤を利用しましょう。
洗浄剤を利用した場合は流水できれいに洗い流す。



ぶくぶくうがい

食事がスムーズに

口腔内を衛生に保つだけでなく、口周りの筋肉をきたえて、かむ力をアップさせることにもつながります。
少なめの水を口に含ませ、頬をしっかり動かしても水が飛び出さないように唇をしっかり閉じましょう。（水が心配な方は空気でふくらませて行いましょう。）



①両頬をしっかり膨らませて「ぶくぶく」10秒間



②右頬、左頬だけで「ぶくぶく」10秒間



③上唇と下唇の内側をふくらませて「ぶくぶく」10秒間。しっかり最後まで吐き出しましょう。

健口（けんこう）体操

パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」の発音をすることで、舌の筋力トレーニングになり、食べ物をのどに送りこみやすくなります。

パ	タ	カ	ラ
唇をしっかり閉じてから発音します	舌の先をあごにつけて発音	のどの奥に力を入れて発音	舌をまるめ、舌の先を上の前歯のうらにつけて発音
			
食べこぼし予防	食べ物をのどまでスムーズに送る	食べ物が間違って肺に入らないようにする	食べ物をのどの奥までスムーズに送る

舌体操

①舌で下あごの先や鼻を触るつもりでのばします。



②舌を左右にのばします。



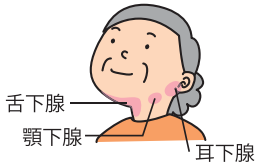
③お口の周りをぐるっと一周します。



唾液腺マッサージを習慣に

飲み込みやすくする

唾液腺マッサージは唾液をつくる役目の器官をマッサージすることにより、その刺激によって唾液を出しやすくします。



①耳下腺（じかせん）をマッサージ
頬の後ろ側、耳の前の下側を両手の手のひらを使って優しく円を描くように回します。



②顎下腺（がっかせん）をマッサージ
両耳の下から、あごの先に向かって優しく押します。

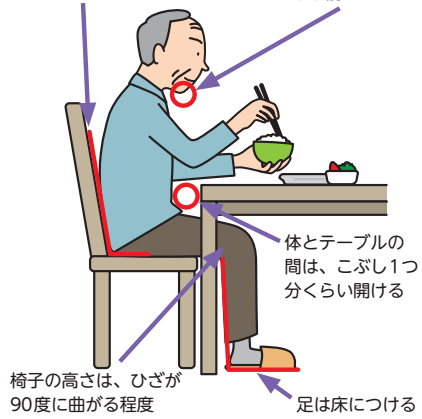


③舌下腺（ぜっかせん）をマッサージ
下あごを両手の親指で優しく突き上げるようにします。



食事の姿勢

姿勢を整えることで、むせや食べこぼしを防ぎます。



（出典）高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック
一般社団法人大阪府歯科医師会より

ゴクゴク体操

飲み込む力をアップさせる体操です。

①飲み込んで確認



のどに手を当て、ゴクンと飲み込む。出っ張りが上がることを確認。

②出っ張りを上げる



のどに手を当てたまま、アゴを少し引く。ゴクンと飲んで出っ張ったところを上げる。

③あげたまま5秒待つ



出っ張ったところを上げたまま5秒保つ。

④息をしっかり吐きだす



息を一気に吐き出す。

（出典）公益社団法人日本歯科医師会リーフレット
「オーラルフレイル」を参考に作成

●歯科健診を受けましょう

【茨木市が実施する歯科健診】

	歯科健康診査（9月～12月実施）	訪問歯科健康診査（4月～3月実施）
対　象	茨木市に住民登録がある人のうち40歳～74歳の人	茨木市に住民登録がある人のうち、40歳以上で寝たきりまたは歩行困難のため通院できない人（要介護３～５レベル）
回　数	40歳～69歳 → ２年に１回 70歳～74歳 → 年１回	年１回
受診料	500円（70歳以上は無料）	
問合せ先	茨木市健康づくり課 ☎072-625-6685	茨木市歯科医師会 ☎072-624-5601

【大阪府後期高齢者医療広域連合が実施する歯科健診】

	後期高齢者医療歯科健康診査
対　象	大阪府後期高齢者医療被保険者
回　数	年１回
受診料	無　料
問合せ先	大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎06-4790-2031

●健口体操（動画）を活用しよう

健口体操（元気！いばらき体操）の動画を配信しています。

いばらき体操 健口体操

または

