

5年先 10年先の未来も、健口で自分らしく生活するために・・・



今日から始めるオーラルフレイル予防



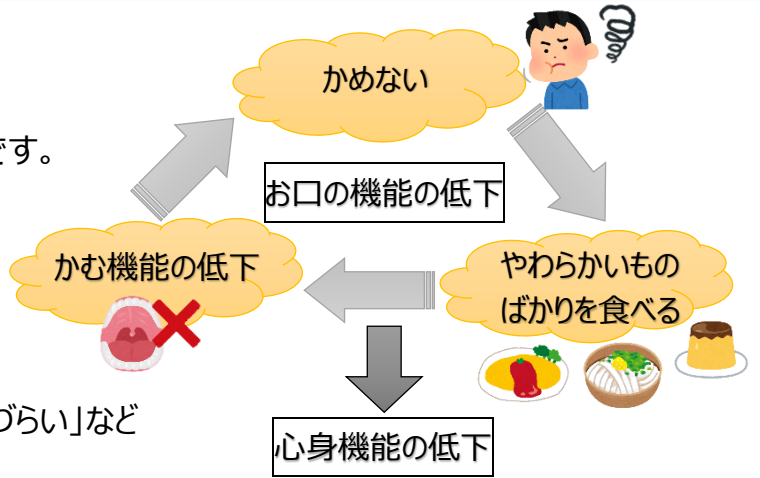
フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。
早めに気づいて対策を取れば、
フレイルから健康な状態に戻ることが可能です。

オーラルフレイルとは

「むせることが増えた」「食べこぼす」「舌が動かしづらい」など
お口に関する“ささいな衰え”が積み重なると、
徐々に口機能低下が進行し、心身の機能低下につながります。

作図 東京都健康長寿医療センター 平野浩彦



オーラルフレイルをチェック！

早期発見が大事！

Oral frailty 5-item Checklist (OF-5)

該当する場合は チェック ✓ しましょう

自分の歯は何本ですか？	<input type="checkbox"/> 0-19本
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"/>
お茶や汁物等でむせることがありますか？	<input type="checkbox"/>
口の渇きが気になりますか？	<input type="checkbox"/>
普段の会話の中で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	<input type="checkbox"/>

～ チェック ✓ が2つ以上あるとオーラルフレイルです ～

お口の健康を守るために

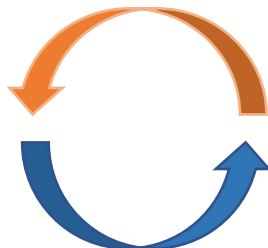
参考：日本歯科医師会ホームページ

「歯が少なく入れ歯を使っていない方」は認知症が進みやすく、転倒リスクも高いといわれています。
毎日のセルフケアをおこないながら、定期的にかかりつけ歯科医院を受診しましょう。



歯科医院で行う プロフェッショナルケア

歯磨き指導や予防処置
歯・口の健康を守る
生活習慣のアドバイス



自分で行うセルフケア

毎日の正しい歯磨き
よく噛んで食べる
規則正しい生活習慣



お口の清潔を保つ

引用：宮城県公式ウェブサイト「フレイル予防に取り組みましょう」

ブクブクうがい
ガラガラうがい

少し長め・少し強め
頬や舌の機能維持に
つながります



口腔ケアでフレイル予防

歯と口の衰えを防ぎ、しっかり噛んで
おいしく食べられるお口づくりを

歯みがきのポイント

- ① テーブルや洗面台などで
歯ブラシを持つ手のひじを固定し楽な姿勢で
- ② 歯と歯ぐきの境目を小刻みに優しく
- ③ 特に夜寝る前はじっくりみがく



お口の機能を守る

引用：宮城県公式ウェブサイト「フレイル予防に取り組みましょう」

だ液腺マッサージ

指の腹でだ液腺を刺激する



耳たぶの前あたりを
後ろから前にゆっくり
回すように



親指であご下の
柔らかい部分を
後ろから手前に



親指であごの
真下から舌を
押し上げるように

→だ液が分泌され、食べ物が飲み込みやすくなります

パタカラ体操

はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す

パ

パ
パ
パ
…



タ

タ
タ
タ
…



カ

カ
カ
カ
…



ラ

ラ
ラ
ラ
…



→唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

挑戦

～パタカラトレーニング～

口を大きく動かしハッキリ発音しましょう♪

- ① 赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ
- ② この竹垣に 竹立てかけたのは
竹立てかけたかったから
- ③ 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ④ ラバカロバカロバカラバカ分からなかった
から、ラバとロバを比べたら余計にロバカ
ラバカ分からなかった

参考：日本歯科医師会ホームページ

は か
歯 ミング 噛 ミング 教室

～参加者募集中～



内容：お口の健康に関する講話

日時や会場の詳細は市広報やホームページ、SNS
等にてお知らせしています。

発行 塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課
塩竈市本町 1-1 壺番館庁舎 1階
TEL:022-364-1204 FAX:022-366-7167