

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

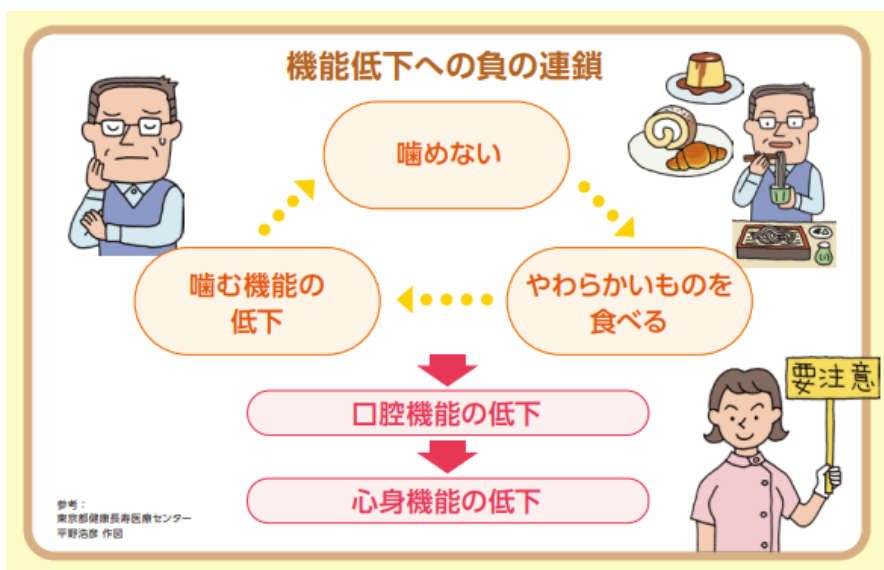
「オーラルフレイル」ってご存知ですか？

「オーラルフレイル」とは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

噛む力や舌の動きの悪化により、むせるなどして食べ物をうまく摂取できなかったり、やわらかい食事を好むようになり、偏食が起こったりして、食生活に支障を及ぼすことがあります。

また、滑舌が悪くなることで会話の機会が減り、人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル(高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態)の進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

オーラルフレイルへの対応は、会話、食事、表情の情出、口臭、容姿を改善し、口腔機能だけでなく、精神心理的問題や社会的問題も同時に改善する可能性があります。



☆まずは、自分の口の健康状態を知るために、下の表でチェックしてみましょう！！

オーラルフレイルのセルフチェック表		
質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝天

口の健康が全身の健康につながります！

口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう！

* 歯を失ってしまった場合は義歯等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。

☆口腔体操をいくつか紹介します☆

パタカラ体操

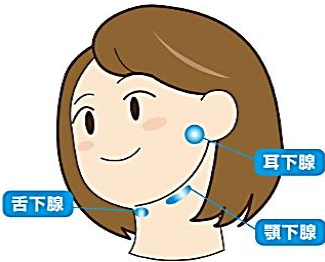
パタカラパタカラ



- ① 「パ」 ...唇をはじくように
- ② 「タ」 ...舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③ 「カ」 ...舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ 「ラ」 ...舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



★姿勢は正しく!
★左右両側で均等に噛みましょう

咀嚼訓練

ガムを噛むことで
噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。
1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、
3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。



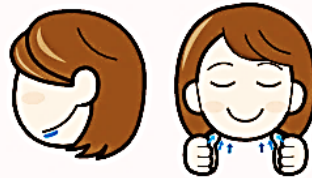
①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）
に当て、10回ほど円を描くようにマ
ッサージしていく。



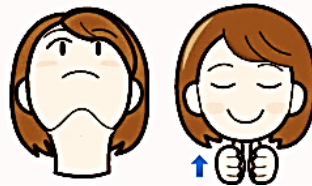
②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4
か所を順に押していく。目安は各ポ
イントを5回ほど。



③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両
手の親指を揃えて当て、10回ほど上
方向にゆっくり押し当てる。



≪噛むパワーをつけるための 食事のポイント≫

- ◇ひと口で30回以上噛む
- ◇口いっぱい
物を詰め込まない
- ◇ひと口ごとに箸を置く
- ◇食材はやや大きめに切る、
やや硬めにゆでる
- ◇歯ごたえのある食材を
使う
- ◇ながら食べをしない
(テレビやスマホを
見ながら食べない)

早口言葉 滑舌をよくする体操です

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう!

レベル1 なまむぎ なまごめ なまたまご（生麦 生米 生卵）

レベル2 隣の客はよく柿食う客だ

レベル3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ（青巻紙 赤巻紙 黄巻紙）

レベル4 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

☆☆詳しい体操の内容は、[日本歯科医師会のホームページ](#)をご覧ください☆☆

参考文献：日本歯科医師会「オーラルフレイル」 文責：三室