

フレイル予防(口腔)

■オーラルフレイルってなに？

むせる、食べこぼす、噛めない食品が増えたなど、高齢期の口腔機能の衰えを「**オーラルフレイル**」といいます。歯と口の状態が悪くなると、栄養をとりにくくなることで筋肉量や筋力が低下して活動量が減少、さらに食欲がなくなるなどの悪循環を引き起こし、フレイルの状態を招きやすくなります。

◎オーラルフレイルは全身の衰えのきっかけに！



①～⑤の中で2つ以上当てはまる場合はオーラルフレイルのおそれがあります。かかりつけの歯科医に相談したり口腔ケアを積極的に行ったりして、回復に努めましょう。

「オーラルフレイル 3学会合同ステートメント」(2024年)より

■お口のケア(オーラルフレイル予防)のポイント

- 1 日に2回以上、歯を磨く。義歯の汚れを落とす。
- よく、噛んで食べる。
 - 噛み応えのある食材を使用すると、噛む、飲み込む筋肉が鍛えられる。
 - 唾液がよく出るようになる。
- お口の体操をする。(P15参照)
- 定期的に歯科検診を受け、お口の状態を確認する。

口腔体操(口周りと舌の筋肉を鍛える)

■パタカラ体操

食前にやって誤嚥を防止しましょう！

パ

くちびるを
破裂させるように

パ
パ
パ



上下の唇

タ

舌の先を
歯切れよく

タ
タ
タ



舌の先

カ

舌の奥をのどに
押し付けるように

カ
カ
カ



舌の奥

ラ

舌の先を
丸めて

ラ
ラ
ラ



舌を反らせる

- ①一文字ずつ5回連続して発音(パパパパパ、タタタタタ…)
- ②パタカラを5回連続して発音(パタカラ、パタカラ…)

■あいうべ体操

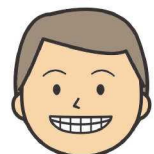
いきいきとした口元を保つための体操です
1日に1セット10回を3回行いましょう

あ



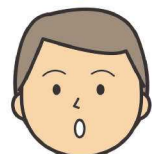
「あ～」と声を出し
ながら口を大きく
開いて1秒キープ

い



「い～」と声を出しな
がら口を横に広げて
1秒キープ

う



「う～」と声を出しな
がら口をすぼめて
1秒キープ

べ



「べ～」と舌を少し強
めに前下に出して
2～3秒キープ

公益社団法人愛知県歯科衛生士会リーフレット「健康の秘訣はお口の健康から!～オーラルフレイル予防・改善プログラム～」より抜粋



ぶくぶくうがいも
お口の体操になってお勧め！