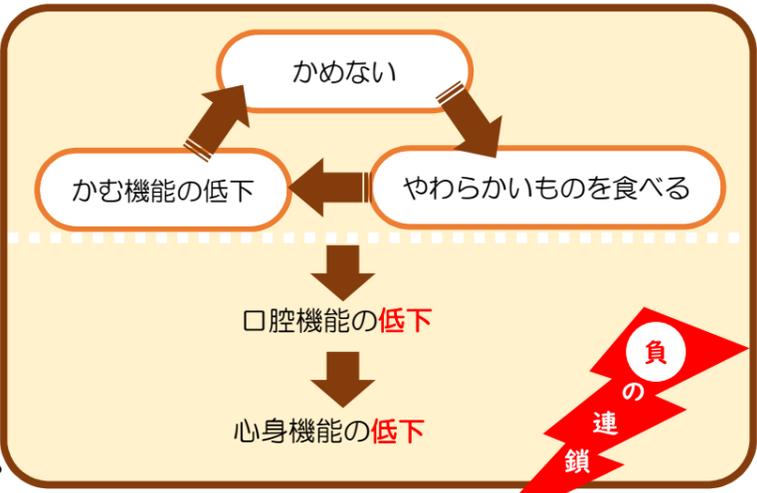


オーラルフレイルの進行

お口の機能が衰えると、やわらかいものばかりを食べようになり、噛む機能が低下します。

これらを放置すると、食事が楽しくなくなり、食欲が低下して低栄養になり、やがて心身の機能も低下するという負の連鎖が生じる可能性があります。



お口のよかトレ

オーラルフレイルを予防しよう!

オーラルフレイルってなあに??

口から始まる体の衰えのことです。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意味します。「固いものが食べにくくなった」「汁物でよくむせるようになった」といったことはありませんか？それはもしかするとオーラルフレイルかもしれません。



オーラルフレイルの放置は **キケン**

オーラルフレイルになると、そうでない人と比べて、要介護状態になったり、死亡に至るリスクが高くなるという結果が報告されています。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク	
身体的フレイル ※1	2.4倍
サルコペニア ※2	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

※1 身体的フレイルとは
体重減少、筋力の低下など、身体的要因によっておこるフレイル

※2 サルコペニアとは
加齢や病気などにより、筋肉量が減少したり、筋力低下を起こした状態



オーラルフレイルチェック

まずはご自身のお口の状態を知るために、下記の表にチェックを入れてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯をいれている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあん位の固さの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計 _____ 点

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

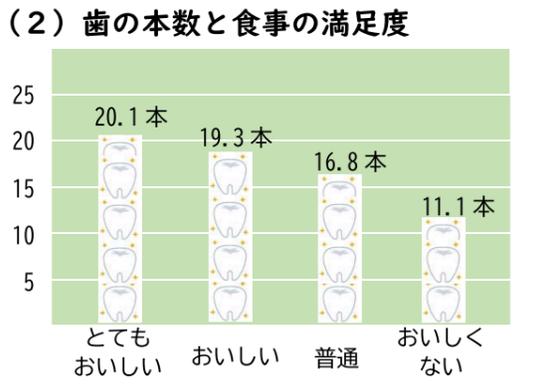


あなたの歯は何本ありますか??

食べ物をおいしく食べるには、歯が20本以上必要と言われています。健康長寿で生き生きと楽しく過ごすために、歯を大切にしましょう。

(1) 歯の本数と食べられるもの

歯の本数	食べられるもの(例)
18~28本	フランスパン たくあん たこ するめ
6~17本	かまぼこ れんこん きんぴらごぼう せんべい
0~5本	バナナ うどん なすの煮つけ



参考: 「食の満足度及び歯科保健行動と現在の歯数との関連について」川口陽子, 2007, 8020 推進財団 指定研修事業報告より作成

年に1回は歯科検診を受けましょう!!

オーラルフレイル対策

お口のよかトレ その1

やってみよう!!



かむ力 up!

●毎日1品は、噛みごたえのある食品を食べましょう。



●1口食べたら、30回以上よく噛んで食べましょう。

お口のよかトレ その2

やってみよう!!



飲み込む力 up!

各10回

— やってみよう! 唾液腺マッサージ —



《耳下腺への刺激》

耳の横を手指で後ろから前に向かって回すようにマッサージ



《顎下腺への刺激》

指を下あごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳下〜あご下まで5か所くらいを順番に1, 2秒押す。



《舌下腺への刺激》

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにぐっと押す

お口のよかトレ その3

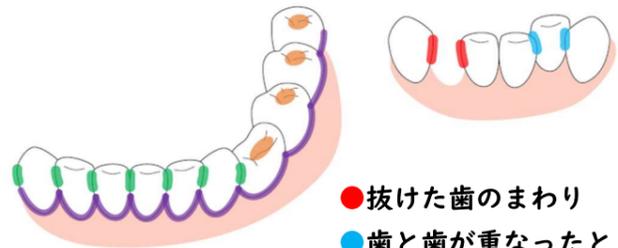
やってみよう!!



正しい歯磨き

- 歯と歯茎の境目
- 歯と歯の間や隙間
- 奥歯のかみ合わせの溝

磨き残しの多い場所

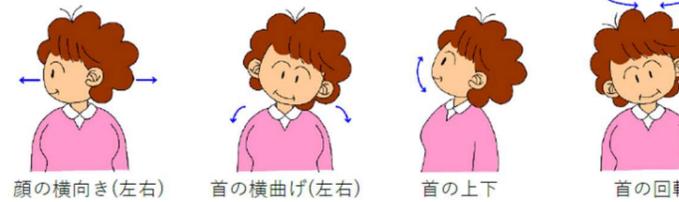


- 抜けた歯のまわり
- 歯と歯が重なったところ

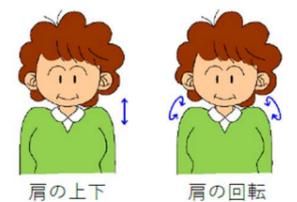
深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

首の体操



肩の体操



— やってみよう! 健口体操 —

口唇の体操

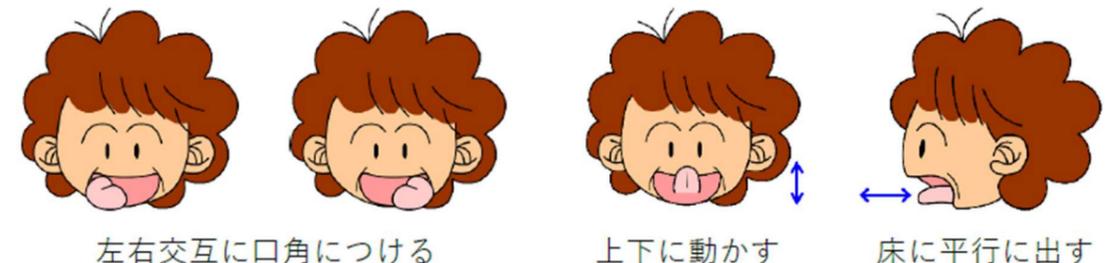


食前に行うのが効果的

頬の体操

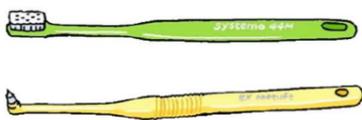


舌の体操



《歯ブラシ》選び方

- ヘッドが小さめ
- 毛は柔らか目〜普通



《シングルタフトブラシ》
磨きたい場所を狙って磨く

ケア用品

《フロス》

狭い隙間の汚れ取り



《歯間ブラシ》

広い隙間の汚れ取り



舌の手入れ

舌にできる舌苔は細菌のすみかになり、口臭等の原因になります。ブラシを使ってケアしましょう。



義歯の手入れ

夜寝る時は歯茎を休めるために外し、清掃しましょう。



歯の磨き方



鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、小刻みに動かしながら1本1本磨きましょう。力を入れすぎないよう注意!

歯ブラシは消耗品です。月1回は交換しましょう。