

〈付録〉 ご使用の際は大阪府歯科衛生士会ウェブサイトよりダウンロードしてご活用ください

# オーラルフレイル絵本型リーフレット

ダウンロードはコチラから

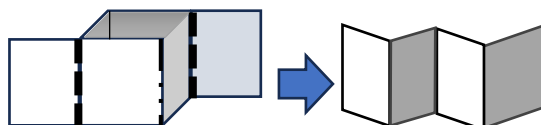
オーラルフレイル絵本型リーフレットです。  
表紙は絵本形式で3つのポイントの紹介  
裏面は広げてオーラルフレイルの説明  
になっています。

コンパクトに折りたたんで  
保管できます。



## 《絵本の作り方》

左の線の通りに切って折ります



切る 山折り 谷折り

<p>唾液腺マッサージ</p> <p>下あご先の内側を親指で2本で軽く押し上げる</p> <p>下あごの内側を親指で奥から前に向かって軽く押し上げる</p> <p>耳の前2本の指を軽く押し上げる</p>	<p>③</p> <p>口が潤っていますか？</p> <p>消化・吸収 しやすくなる</p> <p>抗菌(体を守る) 歯、歯周病、口臭予防</p>	<p>②</p> <p>歯を大切に</p> <p>セルフケア 歯みがき プロフェッショナルケア 定期健診</p>	<p>①</p> <p>歯を大切に</p> <p>セルフケア 歯みがき プロフェッショナルケア 定期健診</p>
<p>人口維持でいきいき人生</p>	<p>オーラルフレイル予防 3つのポイント</p>	<p>①</p> <p>歯を大切に</p> <p>セルフケア 歯みがき プロフェッショナルケア 定期健診</p>	<p>歯医者にほめられる 歯みがきの極意</p> <p>①歯と歯ぐきのさかいめに軽く歯ブラシをあてる ②小さきみに1~2歯ずつ ③1か所10往復</p> <p>歯間ブラシや糸つよじは毎日使う</p>

オーラルフレイルのチェック項目(Oral frailty 5-item Checklist: OF-5)

<p>残存指数減少</p> <p>自身の歯は0-19本ですか？ ※差し歯金属のかげせも数える。 インプラントは数えない。</p>	<p>嚥下困難感</p> <p>お茶や汁物でむせませんか？</p>
<p>滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)</p> <p>普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？</p>	<p>咀嚼困難感</p> <p>半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？</p>
<p>口腔乾燥感</p> <p>口の渴きが気になりますか？</p>	<p>5つのうち、2つ以上に該当する場合は…</p> <p>※歯科医学会HP セルフケアを知っていますか？ オーラルフレイル概念図</p>

「フレイル」とは、だんだんと筋力が低下し、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となる。このような加齢に伴う心と体の動きが弱くなってきた虚弱状態のことです。

「オーラルフレイル」とは、「時々むせる」「声が出にくくなってきた」など日常生活に支障のない“ささいな衰え”のことです。その衰えの積み重ねがお口の機能低下、食欲の低下、フレイルへと進行してしまいます。

ドミノ倒しに衰えていく……

オーラルフレイル

お口の機能の低下 → 食べる量が減る → 栄養不足 → 身体機能が低下 → 移動機能・防力低下 → 社会的活動がなかなか → 衰えたり

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢

『フレイルの最初の入り口』であるオーラルフレイルを予防することで、心身の衰えのドミノ倒しを防ぐことができる！

早期発見が大切。フレイルチェックを行い、自分のお口に関心をお持ちしましょう。継続可能な簡単な体操を続けましょう。また、かかりつけの歯科医院で定期的にお口の状態を見ていただき、適切なアドバイスを受けましょう。

参考資料：歯科歯歴よりVO80「オーラルフレイルを予防している元気な高齢者」・大阪府歯科医師会「口の中がいろいろ」

## 『オーラルフレイル』です！