



楽しく 食べる 話す 歌う ために

舌や喉を鍛えましょう

のど きた

②

歯みがきの後は「がくがく」がいい

① ② ③ ④

10回づつ 両頬→左→右→両方 40回にチヤレシジ

すきま時間にぐるぐる

① ② ③ ④

1セット3回から ① ② ③ ④

口を閉じて舌をまわせば どこでもできる

お顔のたるみにも効果がありますよ

出典元：(一社)大阪府歯科医師会 お口の機能を高める体操

③

うるお

口は潤っていますか？

消化・吸収 しゃべる 抗菌(体を守る) ムシ歯、歯周病、口臭予防

唾液腺マッサージ

下あご先の内側を親指 2本で軽く押し上げる

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

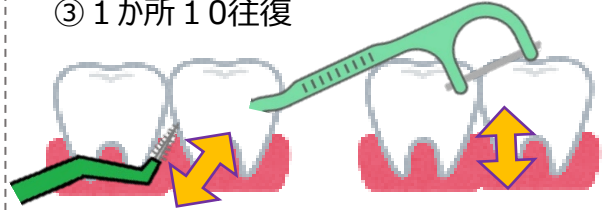
耳の前に手のひらを当てて ぐるぐる軽くまわす

引用：歯科衛生だよりvol.181

歯医者さんにほめられる 歯みがきの極意



- ① 歯と歯ぐきのさかいめに軽く歯ブラシをあてる
- ② 小さざみに1~2歯ずつ
- ③ 1か所10往復



歯間ブラシや糸つきようじは毎日使う

①

歯を大切に

セルフケア セルフトーク

プロフェッショナル ケア

歯みがき 定期健診

ホーラルフレイル予防 3つのポイント

健康維持でいきいき人生

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



残存指数減少

自身の歯は0-19本ですか？

※差し歯金属のかぶせも数える。
インプラントは数えない。



嚥下困難感

お茶や汁物でむせますか？



滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)



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？



咀嚼困難感

半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？



口腔乾燥感

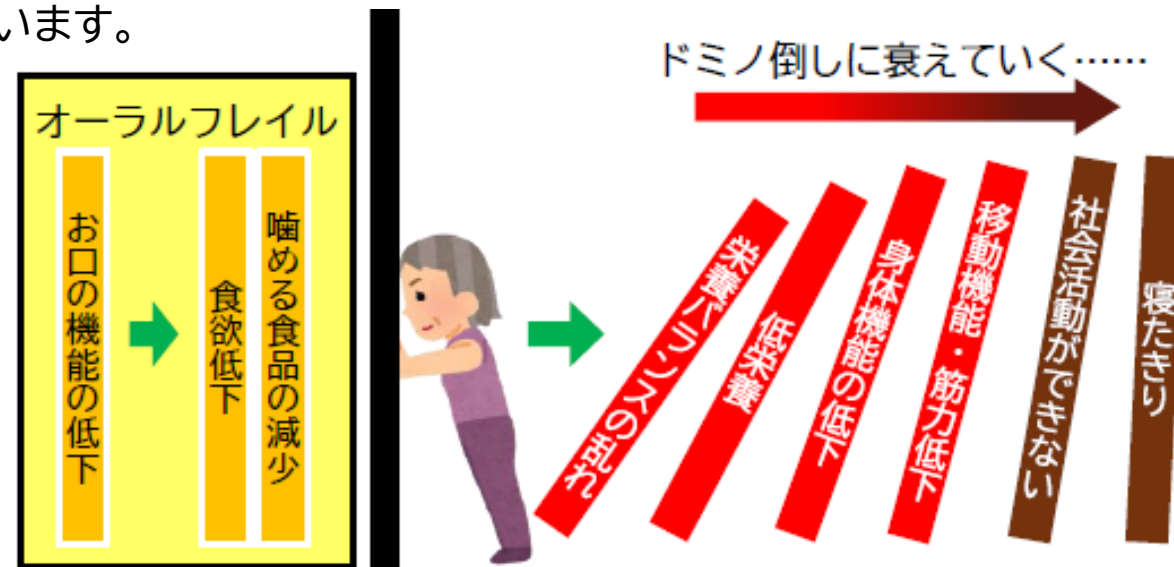
口の渇きが気になりますか？

5つのうち、2つ以上に該当する場合は…

老年歯科医学会HP
オーラルケアを知っていますか？
オーラルフレイル概念図

「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働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。



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：歯科衛生だよりV080「オーラルフレイルを予防していきいき元気な生活を」・大阪府歯科医師会「健口ながいき体操」

『オーラルフレイル』です！