



オーラルフレイルを予防して 健康寿命をめざしましょう

年齢を重ねることで、体や心の働きや社会とのつながりが弱くなった状態を「フレイル（虚弱）」といいます。フレイルが進むと介護が必要になることもあります。

「**オーラルフレイル**」とは、かむ・飲み込む・話すなどの「**口腔機能**」が低下することです。そのまま放置していると、食事がとりにくくなることで低栄養をまねき、フレイルにもつながります。口腔機能の低下に早めに気づいて、予防・改善しましょう。

口腔機能とは？

- ・食べる
(かむ、飲み込む)
- ・話す
- ・呼吸をする

加齢に伴う変化

- ・歯の喪失
(むし歯・歯周病)
- ・入れ歯の不適合

口腔機能が低下すると

- ・硬いものが食べづらい
- ・飲み込みにくい
- ・むせやすい
- ・しゃべりにくい
- ・口が渇く
- ・口臭
- ・表情が乏しくなる

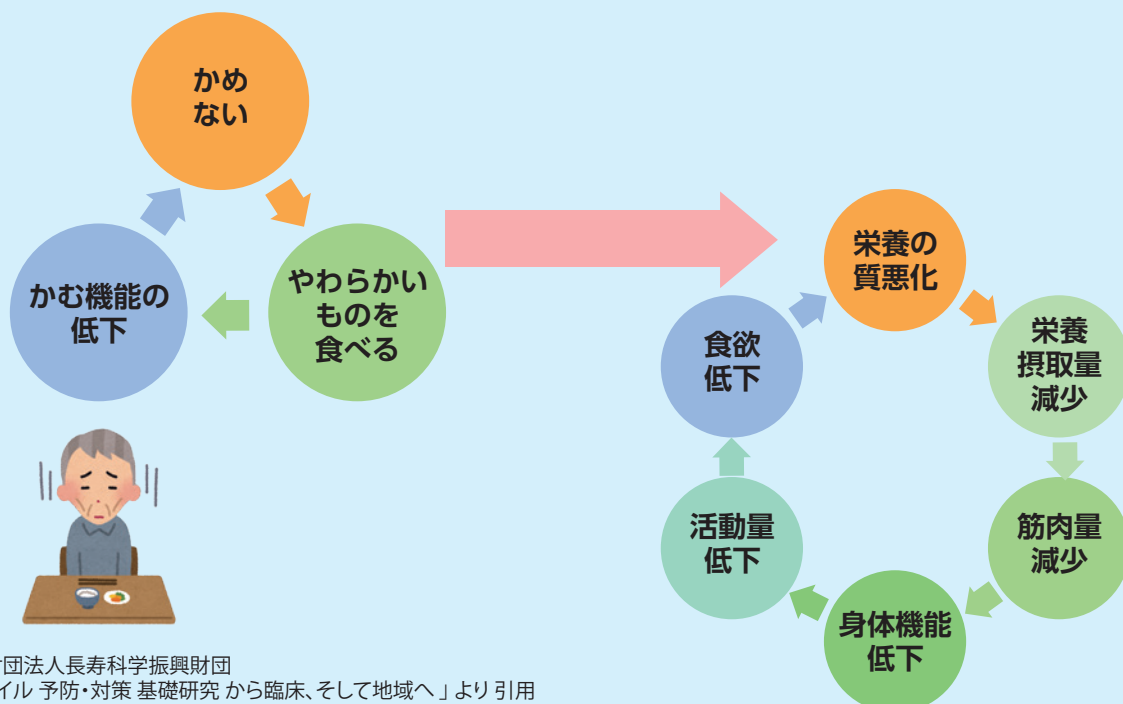
こんなリスクがあります！

- ・低栄養による筋力の低下
(転倒や閉じこもりの原因にも)
- ・誤嚥性肺炎 など

寝たきりや認知症の引き金にもなります。

口腔機能低下のサインに早く
気づき、対応することが大切です

オーラルフレイルによる悪循環





チーバくん

オーラルフレイル予防のポイント

歯や口の中を清潔に保って、口をたくさん動かそう

○ 毎食後、寝る前の丁寧な歯みがき

歯と口の中を清潔に保つことは、細菌やウイルスなどの感染予防にも有効です。入れ歯のお手入れもしっかり行いましょう。

○ 1年に1回は、歯科健診を受けましょう

かかりつけ歯科医をもって、歯と口の中の健康状態を知り、歯周病や口腔機能の低下を防ぎましょう。

○ 口周りの筋肉を保ちましょう

食事は、しっかりかんで食べましょう。

また、人と話す機会が減ると口周りや舌の力が衰えることもあります。

舌や口の体操、うがいを積極的行いましょう。



口周りの筋肉を鍛える「パタカラ体操」

① 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します。

② 「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します

※繰り返し続けると、飲み込みがスムーズになります。



唇をしっかり閉じてから発音します。



舌を上あごにしっかり付けて発音します。



のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。



舌を丸め、舌先を上の前歯の裏に付けて発音します。

ぶくぶく・ガラガラうがい

口周りの筋肉を動かす運動としても効果があります。意識して、少し長めに、回数を増やして行いましょう。



千葉県健康福祉部 健康づくり支援課 口腔保健支援センター

〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町1-1

☎ 043-223-2671



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

(2022年3月発行)