

# オーラルフレイル(口からはじまる体の衰え) を予防して「健康長寿」を目指しましょう！

## 食べることは生きる喜び

歯や口の中を健康に保つことで、

- ・好きな食べ物が、おいしく食べられます
- ・口のおいや滑舌(かっぜつ)などを気にせずに、楽しくおしゃべりができます
- ・口は健康の入り口、インフルエンザ等の感染症や肺炎の予防ができます



## 受診が必要な状態かチェックしてみましょう！

歯がぬけたまま、  
またはグラグラしている歯がある  
最近特に、口のおいが気になる  
または歯ぐきから血がでる

1つでも  
あてはまる方

すぐ歯科医院  
で治療を！

## オーラルフレイルチェック

質問項目	はい	いいえ	質問項目の合計点数	
半年前と比べて、 かたいものが食べにくくなった	2点	0点	0~2点	オーラルフレイル の危険性は低い
さきいか、たくあんくらいの硬さの 食べ物が噛める	0点	1点		
お茶や汁物でおせることがある	2点	0点	3点	オーラルフレイル の危険性があり
取りはずしのできる入れ歯を使用している	2点	0点		
口の渇きが気になる	1点	0点		
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	0点	4点以上	オーラルフレイル の危険性が高い
1日に2回以上は歯を磨く	0点	1点		
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0点	1点	3点以上の方	
合計点数	点		歯科医院に 受診しましょう！	

出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



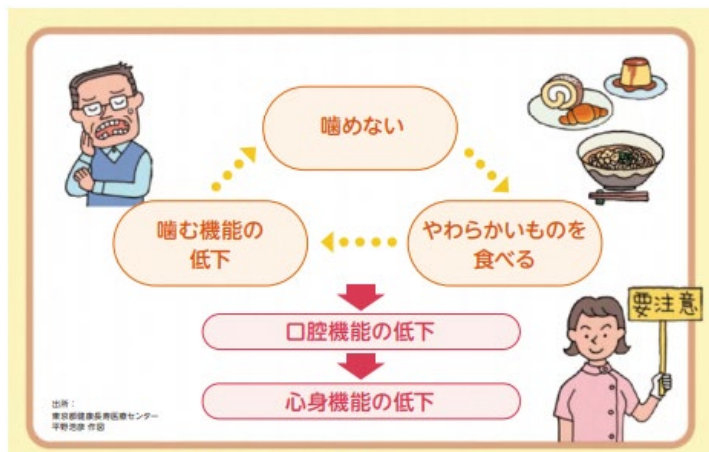
口腔ケア(歯みがきや口や舌の体操など)と  
かかりつけ歯科医院での定期的な健診や治療を受けましょう。  
介護予防になる「**オーラルフレイル予防**」については次ページへ。

## オーラルフレイル(口からはじまる体の衰え)とは

「フレイル」は虚弱を意味し、加齢によって筋力や心身の活力が低下することです。「オーラルフレイル」は、口からはじまる体の衰えのことで、以下からはじまると言われています。

- (1) 滑舌(かっぜつ)が悪くなる
- (2) 食べこぼしが増える
- (3) むせる
- (4) 噛めない食品が増える など

これらを放置していると、人と会うのが億劫になり閉じこもりがちになったり食欲が低下して低栄養になったり、日常生活に影響を及ぼし介護が必要な状態になる可能性が高くなると考えられています。



口腔機能の低下への悪循環

出所：公益社団法人日本歯科医師会

「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

## ごはんがおいしくなる唾液腺マッサージ

食事の前に試してみてください。

口の中の渴きがおさまらない場合は、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

唾液腺の位置を確認

●耳下腺への刺激/10回●

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。

●顎下腺への刺激/10回●

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。

●舌下腺への刺激/10回●

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

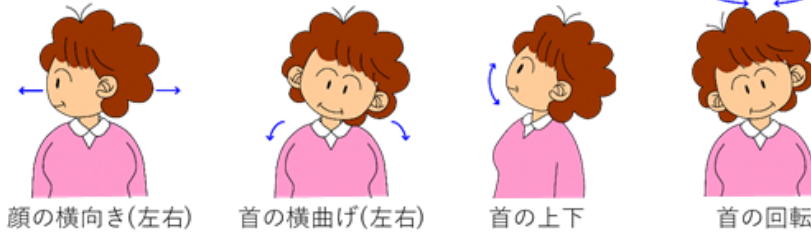
# いつまでもおいしく食べるための嚥下体操

それぞれの体操は、10秒かけてゆっくり動かしていきましょう。

## 深呼吸

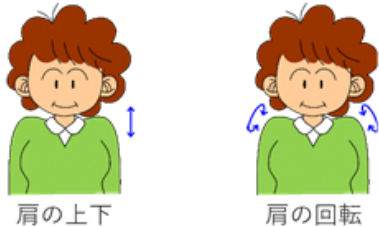
- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

## 首の体操



首や肩の筋肉も、おいしく食べるために大切なので、しっかりほぐしましょう。

## 肩の体操



お口やのども、トレーニングが必要です。健口体操をすることで、飲み込む力をアップして、いつまでも美味しく、安全に食べることができます。食前に行うと効果的です。

たるみに効果あり

## 口唇の体操



10秒ずつ大きく口を動かしてやってみよう。

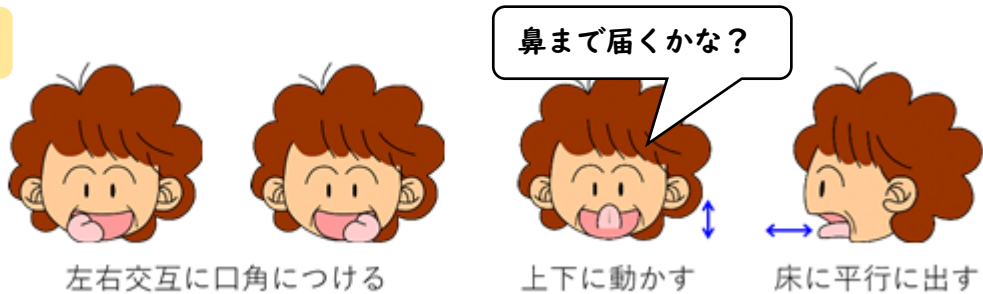
ほうれい線に効果あり

## 頬の体操



二重あごに効果あり

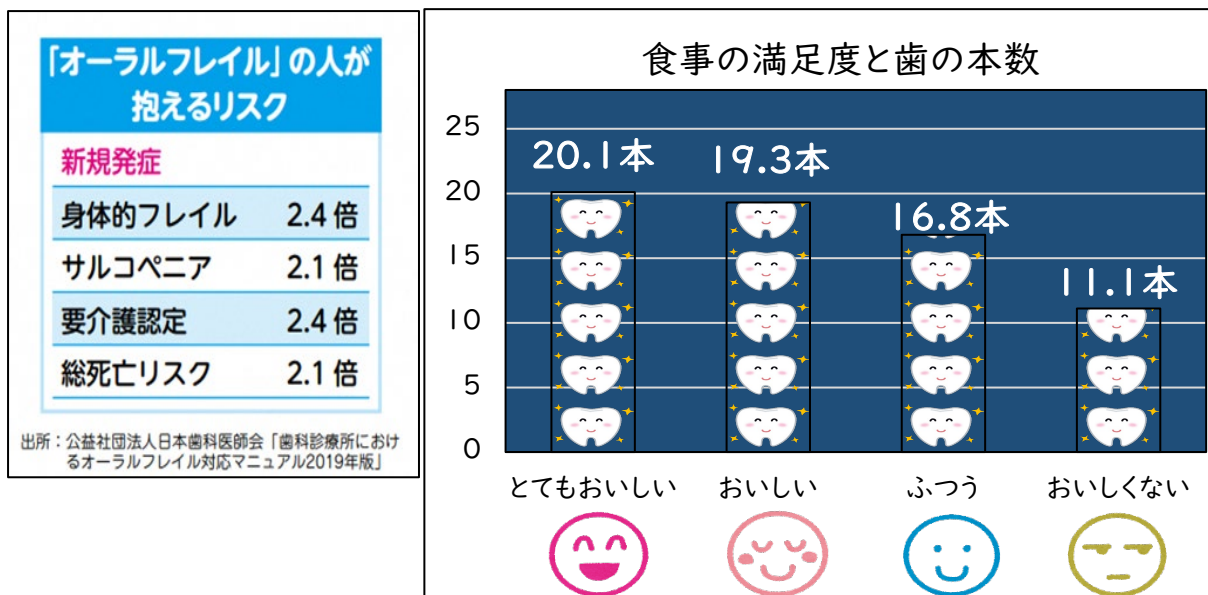
## 舌の体操



# オーラルフレイル予防は健康長寿の近道

口からはじまる体の衰え(オーラルフレイル)を放っておくと、ごはんをおいしく食べられなくなり、栄養が不足したり、気持ちがなえたりして、からだ全体の衰え(フレイル)につながっていきます。

オーラルフレイルが予防できると、からだの衰え、筋肉のやせ(サルコペニア)、要介護認定や死亡の危険度が半分以下になると言われています(左図)。



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

新庄ら 1985~86年

歯が20本以上あると、いろいろな食べ物をおいしく食べられると言われています(右上図)。また、入れ歯などで抜けた歯をおぎなうと、味わいながら食べられるものが増えます(上表)。

健康長寿でいつまでも元気に生き生きと過ごすために、「食べること」はとても大事です。定期的にかかりつけ歯科医院で健診やアドバイスを受けながら口腔ケアを続けましょう。

発行日：令和3年3月

発行：早良区地域保健福祉課(電話 092-833-4363)

作成：早良区歯科医師会

福岡歯科大学地域連携センター

福岡県歯科衛生士会

早良区地域保健福祉課

**福岡100**  
人生100年時代への  
チャレンジ