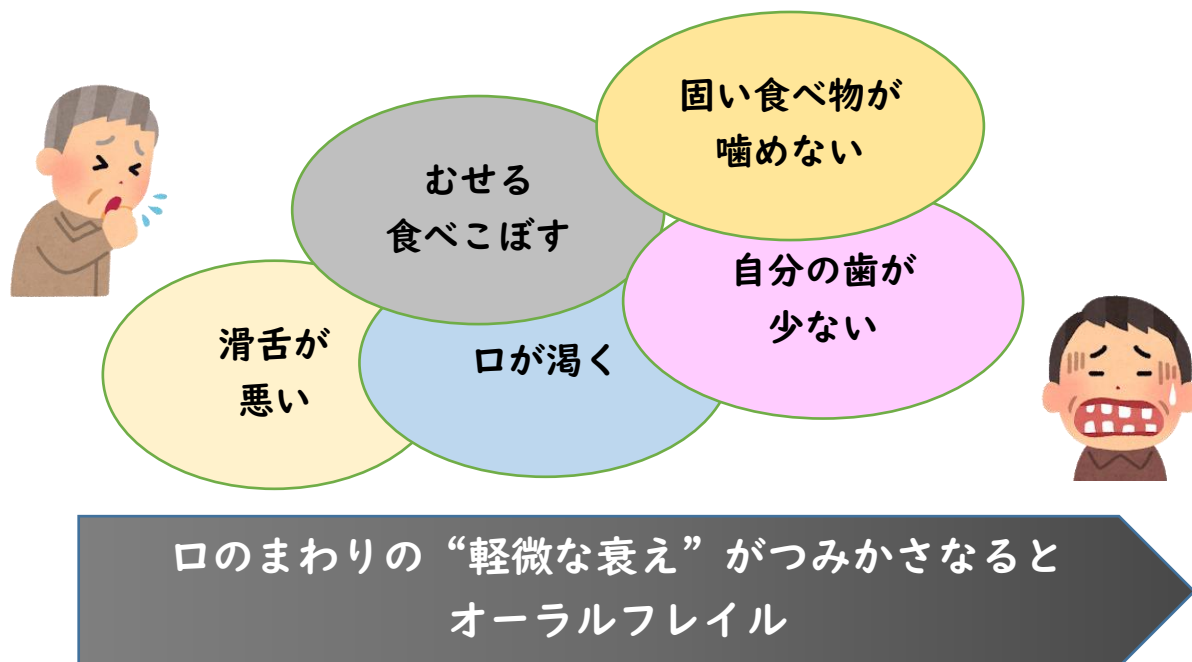
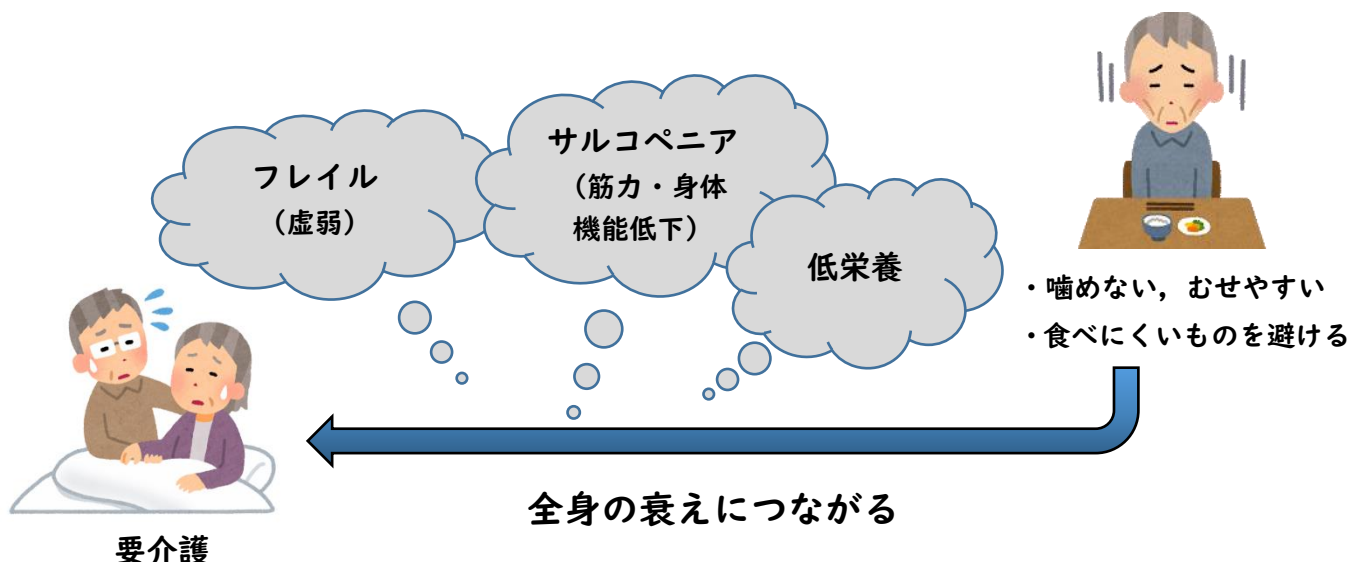


オーラルフレイルとは？

「噛みにくくなった」「滑舌が悪くなった」など・・・お口のことで気になることはありませんか？もしかしたら「オーラルフレイル」かも？



口のまわりの軽微な衰えがきっかけでオーラルフレイルの状態になり、オーラルフレイルから全身の衰えにつながっていくことが分かっています。



全身の健康のためにもオーラルフレイルを予防しましょう。

オーラルフレイル予防のために

1. 口の軽微な衰えに注意

ちょっとした不具合？と軽微な衰えをそのままにしておくと、気が付いたときには、口の機能がかなり低下してしまっている可能性があります。自分の口の状態をチェックしてみましょう。

Q1	自分の歯が 20 本未満 (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数え、インプラントは数えない)	☐ はい ☐ いいえ
Q2	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	☐ はい ☐ いいえ
Q3	お茶や汁物等でむせることがありますか？	☐ はい ☐ いいえ
Q4	口の渇きが気になりますか？	☐ はい ☐ いいえ
Q5	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？	☐ はい ☐ いいえ

2つ以上「はい」がある場合は『**オーラルフレイル**』です。歯科医院に早めに相談を！

2. かかりつけ歯科医を持つ

歯が痛い、歯が抜けた、入れ歯が合わないなど、口の中の何らかの原因で噛めなくなることがあります。気になるところがなくても、かかりつけ歯科医に定期的に診てもらいましょう。

3. しっかり食べて低栄養を防ごう

噛む力が弱まると、柔らかいものを食べる傾向が強まり、栄養が偏り低栄養になりやすいため、噛む力を維持できるようにしましょう。噛みにくい場合はかかりつけ歯科医に相談を！

毎日の食事は、かむ力をつけることにつながります。かみごたえのある食べ物も食事に加えるように心がけましょう。



口の体操も効果的！！（かみかみ百歳体操より抜粋）

① 発声運動

「パ・パ・パ・タ・タ・タ・カ・カ・カ・ラ・ラ・ラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」× 5 回

パ：唇をしっかり閉じて タ：舌の先を上の前歯の裏につけて

カ：のどの奥に力を入れて ラ：舌を丸めて戻して

② 口の開閉と舌のトレーニング

「アー ンー 」× 3 回

口を大きく開けて声もしっかり出して 「アー」 （4 秒間）

舌を上あごに押し付け奥歯をかみしめ 「ンー」 （4 秒間）

