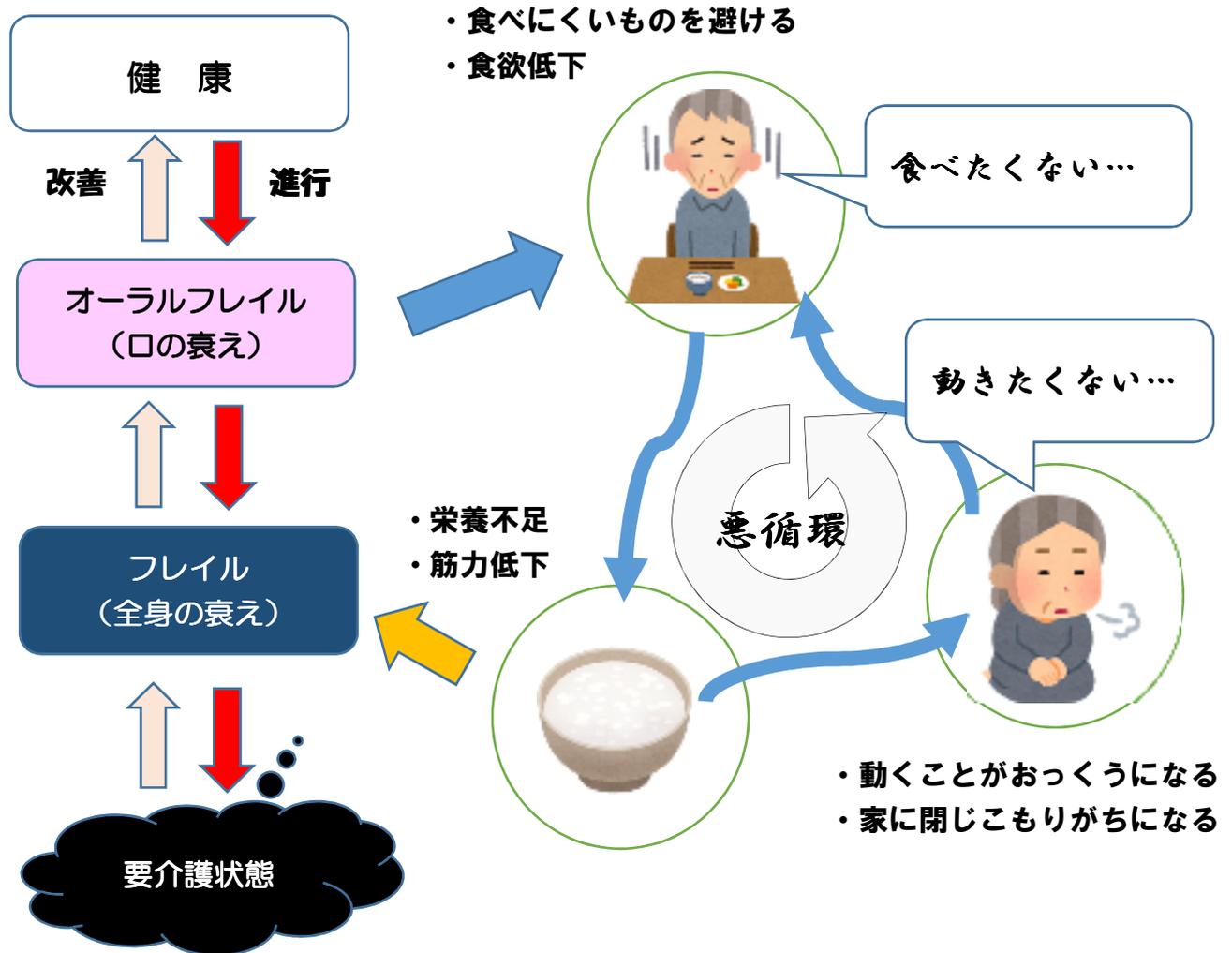


# オーラルフレイルとは・・・!?

“滑舌が悪くなった”“かみにくくなった”“食べこぼしをしやすくなった”など、ささいな衰えが積み重なって口の機能が低下してしまうことを「オーラルフレイル」といいます。ささいな衰えは見逃しやすく、気が付きにくい特徴があります。最近の研究で、オーラルフレイルが全身の衰え（フレイル）につながる事が分かってきました。



オーラルフレイルの要因の一つとして、あまりかまない、声を出さないなど、口を動かす機会が少ないことが挙げられます。

オーラルフレイルはなかなか本人が自覚しにくい場合も多いので、家族や周囲の人たちが気づくことも重要です。

「硬い食べ物を避けている」「言葉が聞き取りにくくなった」など気になることがあれば、歯科医院に相談しましょう。

**～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～**

# オーラルフレイルの予防のために

## ①口のささいな衰えに注意

ちょっとした不具合？とささい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。自分の口の健康状態を知りましょう。

📌 こんな症状はありませんか？

- 自分の歯が 20 本未満
- 滑舌が悪くなった
- 硬いものが食べにくい
- 舌が白っぽい
- 飲み込んだあと食べ物が口の中に残りやすい
- やわらかいものを食べることが多い
- お茶や汁物でむせやすい

\*当てはまる項目がある方は歯科医院で相談してみましょう。



## ②かかりつけ歯科医を持とう

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場合があります。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

かむ力が弱まると、柔らかいものを食べてしまう傾向が強まり、栄養が偏って低栄養になりやすいため、かむ力を維持できるようにしましょう。かみにくい場合は歯科医に相談を！

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 ーン」× 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「ーン」（4秒間）