

あてはまりますか!? ささいな衰え

将来の介護リスクを高める 口まわりの“ささいな衰え” 積み重なっていませんか？



あなたはオーラルフレイル？ チェックしよう！

- 0～2点 → 危険性は低い
- 3点 → 危険性あり
- 4点以上 → 危険性が高い



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

公益社団法人日本歯科衛生士会 リーフレット「お口のケアとトレーニングで取り組む オーラルフレイル対策」一部改変引用

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計	点	



オーラルフレイル（口の虚弱）とは…

- ◆ お口の“ささいな衰え”へ適切な対処がされず積み重なることで食べる機能が低下し、心身の機能低下まで繋がるプロセスを「オーラルフレイル」と呼びます。
- ◆ ささいな衰えをそのままにすると、オーラルフレイルからフレイル、要介護状態へドミノ倒しのように悪化します。
- ◆ オーラルフレイルは早めの気づきで対処が可能です。逆に放置すると介護リスクが高まります。



オーラルフレイルを知って 元気なうちから介護予防を！

食べこぼしを予防しましょう！

頬や唇の筋肉の動きが悪くなると、食べこぼしたり、噛む動きが悪くなり、誤嚥しやすくなります。



頬と唇の動きをチェックしましょう！



唇を閉じ、頬を大きく膨らませてください。

- ★鏡を見ながらやってみましょう！
- ★指で膨らんだ頬を軽く押して、息が唇から漏れないか見てみましょう

左右ともに十分
良好

やや十分
注意

不十分
要注意



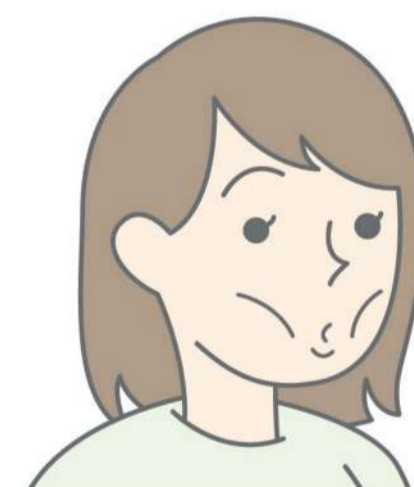
頬と唇の運動で筋力アップ！

頬の運動

1.唇を閉じて、口の中に空気をためて、出来るだけ頬を膨らませ、そのまま5秒間続けましょう。

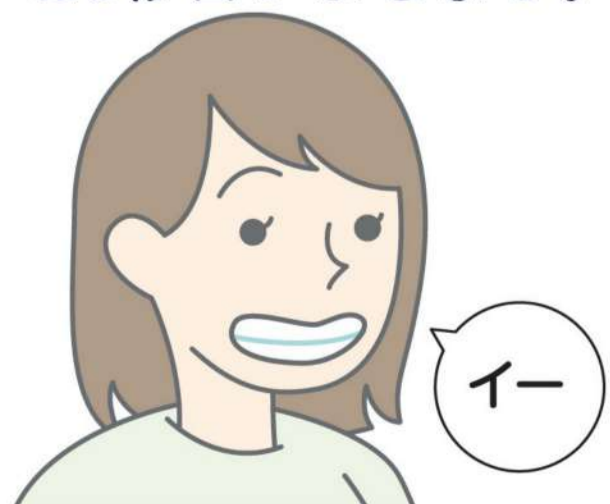


2.唇を閉じて、頬にくぼみが出るくらい強く吸い込み、そのまま5秒間続けましょう。



唇の運動

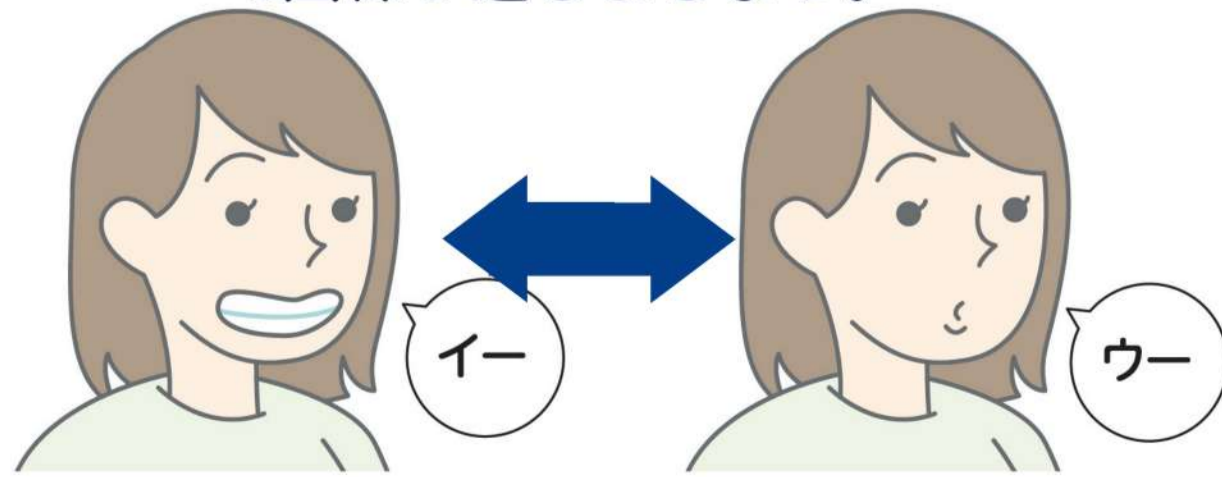
1.口の端を思い切り上に上げるように「イー」と5秒言いましょう。



2.唇をできるだけ強く尖らせて「ウー」と5秒言いましょう。



3.唇をできるだけ早く動かして「イー」と「ウー」を交互に8回繰り返しましょう。



頬・唇の周りの筋肉を動かすと、しわも伸びて表情も明るくなります！

唾液をたくさん出しましょう！

「口が乾く」「ネバネバ、ベタベタする」ことはありませんか？
「舌がヒリヒリする」「味がわかりにくい」等も、お口の乾燥に関連していることがあります。



舌が乾いていないかチェックしましょう！

①唾液が出て潤っている



②唾液がネバネバしている



③唾液が泡状である



④唾液があまりみられず乾燥気味



ご自分の口の中に一番近いのはどれですか？

- ①正常
良好
- ②軽度
注意
- ③中等度
- ④重度
要注意

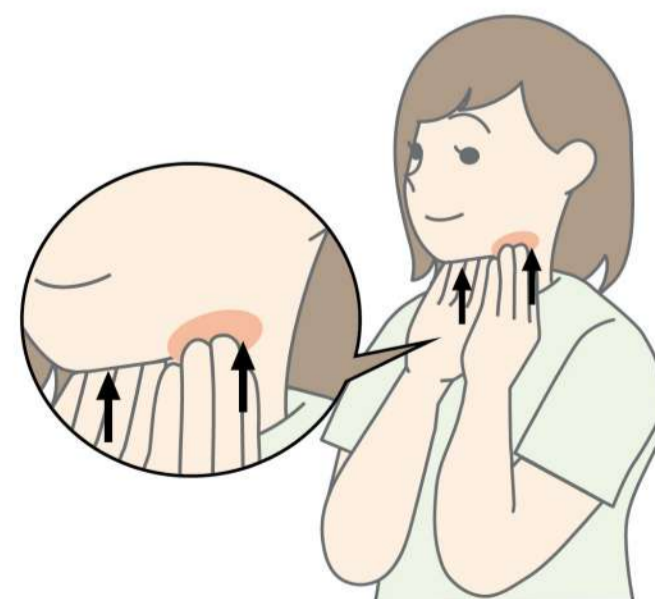


唾液腺マッサージで唾液を出しましょう！

1. 両耳の下前方を手指で回す。
矢印の向きにマッサージする。



2. 下あごの内側の柔らかい所を指で1~2秒間
押しは離すを繰り返しながら、あごの
前の方に少しずつずらしていきます。



繰り返しましょう
目安は5秒を3回

3. 下あごの正面のとがった所の
内側を指で1~2秒間押しは
離すを繰り返す。



ここに注意！

あまり強く押しすぎない
ように注意しましょう。

食事の時に、噛む回数を
増やすことも、唾液の
分泌を促します！

口・舌を滑らかに動かしましょう！

口や舌の動きが滑らかになることで会話はもちろん、お食事も食べやすくなります。お友達やご家族との会話やお食事を楽しめるようになり、さらに動きが滑らかになります。



滑舌よく発音できますか？

5秒間で「か」を30回以上発音できますか？

kaka
ka...

①30回以上発音できる
良好

②できない
要注意



パタカラ体操をしてみましょう！

「パタカラ」を5回続けて発音してみましょう！

1音ずつしっかり発音し、大きく口を動かしましょう。

パタカラ

パタカラ

パタカラ

パタカラ

パタカラ



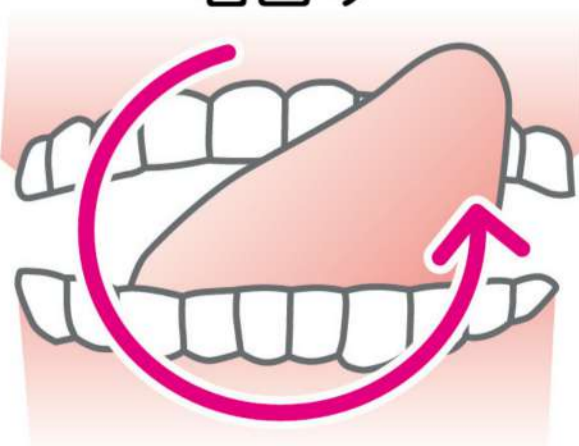
- 「パ」…上下の唇をしっかりと閉じてから勢いよく開いて発音します。
- 「タ」…舌の先で上の前歯の裏の歯茎をしっかりとたくように発音します。
- 「カ」…舌の奥を上あごに強く押し当ててから勢いよく離すように発音します。
- 「ラ」…舌の先を素早く巻き取るように発音します。



舌回し運動をしてみましょう！

1. まず唇を閉じます。
2. つぎに舌の先で左右どちらかの頬の内側を強く押してから、舌の先を上唇か下唇の内側にずらすように、強く押しながらゆっくり動かします。
3. 右回り、左周りをそれぞれ10回ずつ行いましょう。

右回り



左回り



舌は筋肉の塊です。舌をよく動かすことで飲み込みも良くなります。また、唾液の分泌も促進されるので唾液腺マッサージと合わせて行うと効果的です。その他にも色々なトレーニング方法があります。是非お近くの歯科医院でご相談下さい！