

# 今日からはじめるオーラルフレイル予防

お口の潤いは、おいしく食べるために、  
おしゃべりを楽しむために、すてきな笑顔のために。  
お子さんから大人まで取り組んでいただけます。



## 健口体操



唇を横にひき  
頬を上げる。  
目はギョツとじる



口をすぼめ  
目はよせる



目と口を  
大きく開け、  
目線は上へ

詳しくは  
市のホームページへ



健口体操 QR コード

## うがい



ブクブクうがいも頬や唇のトレーニングになります。  
いつもより時間や回数を増やして、上下・左右に  
意識して大きく動かしてみましょう。

## ことばの体操 “パ・タ・カ・ラ”

ゆっくりはっきり「パ・タ・カ・ラ」を発音してみましょう

### ふじさわことば遊び♪

パシャパシャ波だよ	パピブペポ
たかいよ富士山	タチツテト
かあるは潮風	カククケコ
ライトアップで	ラルルレロ

歌や新聞・本を  
声に出して読むのも  
予防につながります



# 予防しよう!オーラルフレイル

お口からはじめる **健康生活**



いつも  
いつまでも!

すてきな **笑顔** を...

口からの小さなサイン、見逃さないで!

監修：藤沢市歯科医師会

問い合わせ：藤沢市健康づくり課 電話 0466-50-8430 FAX 0466-50-0668

歯科保健推進会議  
藤沢市



## オーラルフレイルってなに？

加齢にともない、心身の機能や活力が低下した状態を「フレイル」といいます。その中で、「オーラルフレイル」は、歯と口の機能が衰えることをいいます。



むせる



食べこぼす



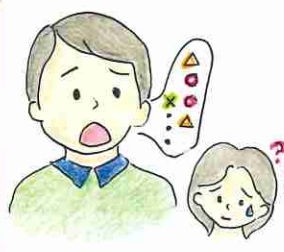
固いものが噛みにくい



食欲がない



口が乾く



滑舌が悪い

▶ このような口のまわりの“**ささいな衰え**”を放置すると低栄養や筋力・身体機能の低下など、全身の健康状態に影響します。機能低下が進むと、要介護状態となるリスクが高まります。



オーラルフレイルは、**予防と早期発見が**  
とても重要です！

## 自分でできるオーラルフレイルチェック

自分では気づきにくいお口の機能低下あてはまるものがあるか、確認してみましょう。

質問項目	はい	いいえ	合計の点数
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2		
お茶や汁物でむせることがある	2		
義歯を使用している	2		3点 オーラルフレイル 危険性あり
口の乾きが気になる	1		
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1		4点以上 オーラルフレイル 危険性が高い
さきいか・たくあんのような食べ物が噛める		1	
1日に2回以上は歯を磨く		1	
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1	

(参考: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢ら作表)

★ 1つでも当てはまった方、**お口の体操とお手入れで予防・改善が可能です。**



### ～ 歯科医師からのメッセージ～

インフルエンザ等の感染症を予防する観点からも、お口を清潔に保つことは重要ですが、バランスよく栄養を摂るためには普段のお食事によく噛めることも大変重要です。

定期歯科健診を心掛け、噛むことに不具合を感じている方は、ぜひ歯科医師にご相談ください。 藤沢市歯科医師会 専務理事 関根 顕 氏

