

すすめよう健康おかやま21

健康なお口で 延ばそう 健康寿命



「お口の健康」から始める
フレイル対策

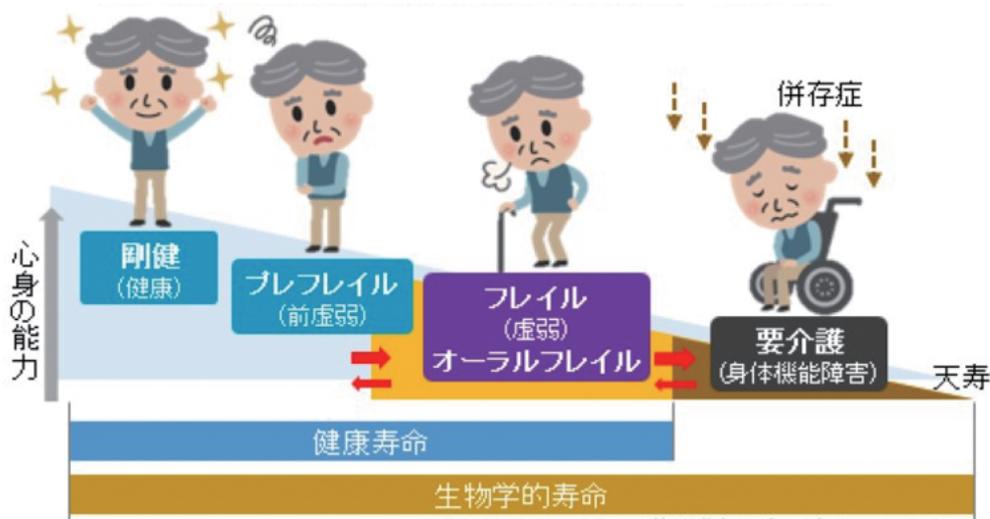
岡山県・岡山県歯科医師会

「フレイル」って何？

こんなこと思い当たりませんか

- 最近急に痩せてきた
- 疲れやすくなった
- 歩く速さが遅くなった
- 出かける機会が少なくなった
- お口の機能が衰えた(オーラルフレイル)

フレイルとは「健康と要介護の中間の状態」
のことを指します



※葛谷雅文 日老医誌 46:279-285,2009より引用改変
※東京大学高齢者社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

早めに対策をとることで体力・気力を高め
フレイルの方も元気な状態に近づくことができます

フレイル予防の3つの柱

身体活動

こまめに体を動かしましょう

栄養

お口のケアをしながら
しっかり食べましょう

社会参加

自分のペースで社会参加を

「オーラルフレイル予防」

「お口の健康」から始める フレイル対策

オーラルフレイルとは
口の虚弱（わずかな口の機能の衰え）という意味です



発音が
はっきりしない



食べこぼしが
増えた

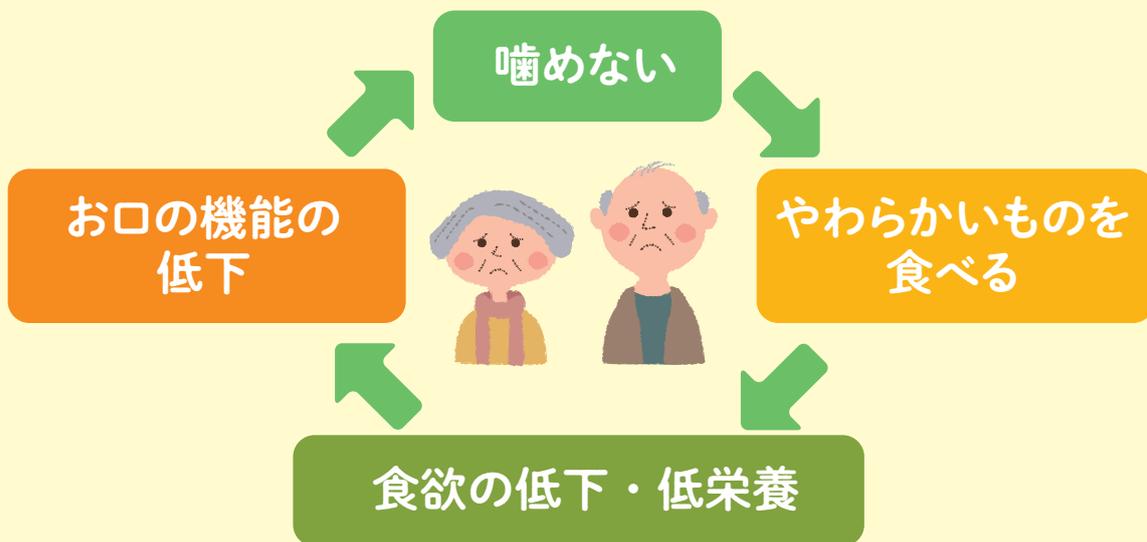


わずかなむせ
「むせる」が増えた



噛みづらく
なった

こんなお口の変化はありませんか
オーラルフレイル？



お口の周りの「わずかな衰え」を放置していると悪循環に陥り
やがて食欲低下や低栄養に

お口の機能の低下に**早めに気づき適切な対応をとることで**
より健康に近づきます

オーラルフレイル セルフチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる項目です

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist:OF-5)

質 問	選 択 肢	
	該 当	非該当
自分の歯は、何本ありますか (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
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
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
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

5項目のうち、**2つ以上**に該当する場合、
オーラルフレイルとなります。
かかりつけ歯科医に相談しましょう



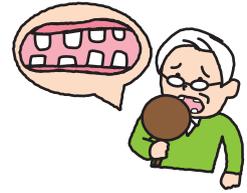
オーラルフレイル予防のためには

1. 定期的な歯科健診
2. お口を清潔に保ちましょう
3. お口のケアに取り組みましょう
4. ささいなお口の衰えに気を付けましょう
5. しっかり噛んで食事をしましょう

オーラルフレイルの簡単なチェックを してみましょう

1. ご自分の歯は何本ありますか？

金属の被せものや差し歯も自分の歯として数えてください
鏡など使って自分のお口の中の歯の数を数えてみましょう



本数	本
----	---

20本以上 非該当

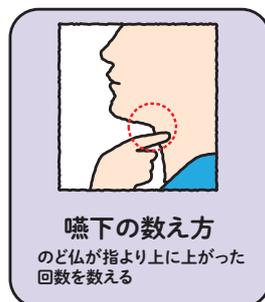
19本以下 該当

2. 飲み込みはうまくできていますか？

飲み込みの回数を測ってみましょう

無理のないように唾液の嚥下を30秒間繰り返します。

測定者が「のどぼとけ」のあたりに指をあて飲み込む回数を測定します



回/30秒

3回未満/30秒の場合

⇒飲み込みの機能が弱っている
可能性があります

3. 唇や舌の動きはどうか？動きを測ってみましょう

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ続けて5秒間発音し

1秒間に何回発音できるか測ってみましょう

「パ」	「タ」	「カ」
回/秒	回/秒	回/秒



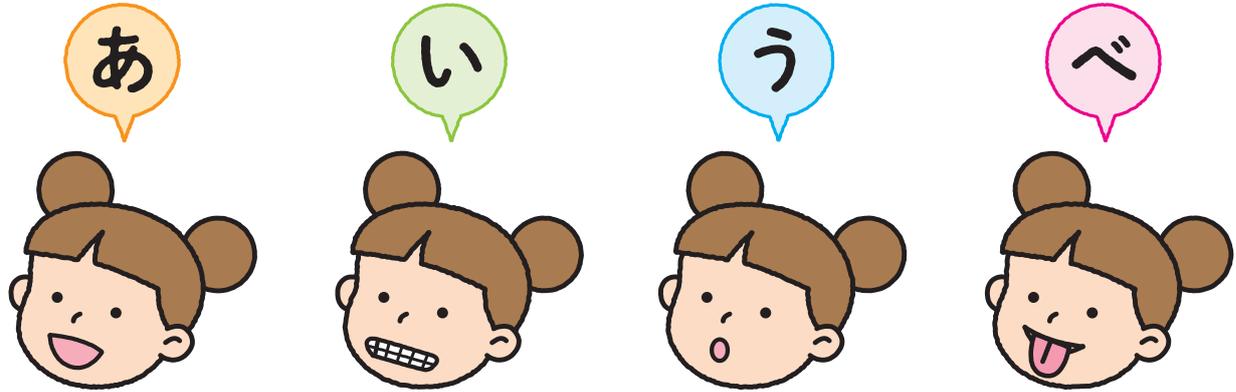
いずれかが 5回以下の場合

⇒唇や舌の動きが低下している
可能性があります

「お口のトレーニング」で オーラルフレイル予防

①あいうべ体操（お口の周りのトレーニング）

お口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かしましょう



★できるだけ大きさに、声は小さくてもだいじょうぶ

★1セット4秒程度でゆっくりと

★1日30セットを目標に

「あご」に痛みがあるときは、「い～う～」でもOKです

②パタカラ体操（唇と舌のトレーニング）



くちびるを
破裂させるように

舌の先を
歯切れよく

舌の奥をのどに
押し付けるように

舌の先を
クルクルまわして

「パ」

唇をしっかり閉じて発音しましょう。唇を開けたり閉じたりする力を強くします

「タ」

舌を上あごにしっかりくっつけて発音します。舌の先の力を強くします

「カ」

のどの奥に力を入れて、のどをしめて発音します。舌の奥の力を強くします

「ラ」

舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします

③唾液腺マッサージ

1

耳下腺マッサージ



数本の指を耳の前にあて、指全体で10回ほどくるくる優しくマッサージしましょう

2

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下までの3~4か所を順に押します。各ポイントを5回くらい押しましょう

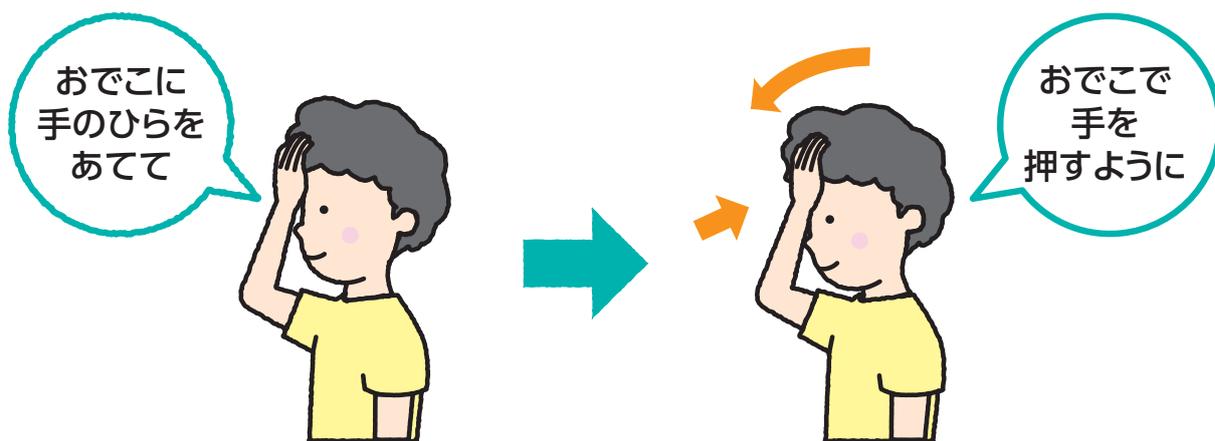
3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて下顎の前方の下側のあて10回ほど上に押し上げます。のどを押さないようゆっくり押し上げましょう

④嚥下おでこ体操(飲み込みの筋肉トレーニング)



手のひらの付け根あたりをおでこに当てます。おへそをのぞき込むようにして、手のひらとおでこを押し合うようにし、5秒程度キープします。

1セット5回~10回、1日3セット行いましょう



健康おかやま21



岡山県歯科医師会
マスコットキャラクター