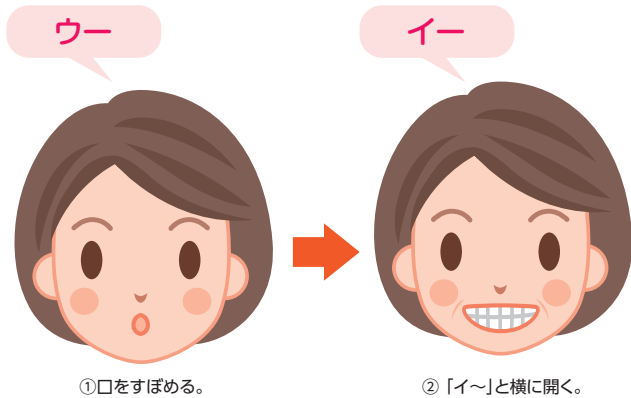


# 始めましょう! お口の体操

## オーラルフレイル対策①

### 1 唇を中心とした口の体操



### 2 唇と頬の体操(口唇閉鎖力を鍛える)

- ①水10~20ml(大さじ1杯)を口に含む。
- ②水を左右、上下に動かして20~30秒間ブクブクがいをする。

★歯みがき後でもOK。

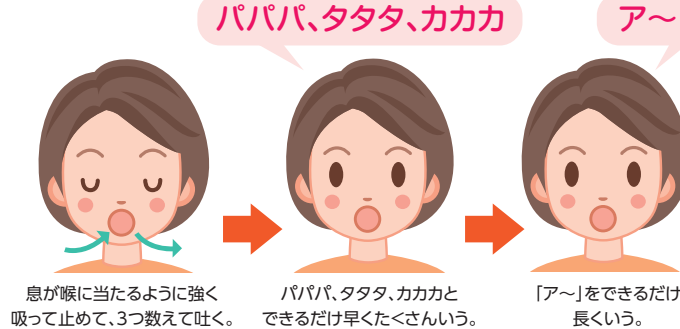
※水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクがいをを行う。



(公財)ライオン歯科衛生研究所ホームページより

## オーラルフレイル対策②

### 1 食べる前の準備体操(飲み込みを元気に!)

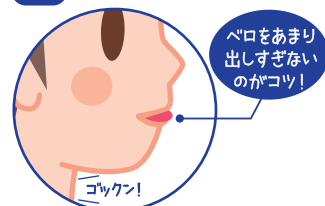


### オーラル・ディアドコキネシス

～食べる飲み込む機能の評価と訓練～

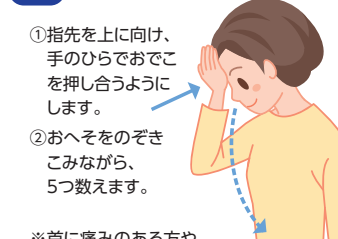
[パ]	[タ]	[カ]
口唇の動きを評価	舌の前方の動きを評価	舌の後方の動きを評価

### 2 ベロ出しゴックン体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込みます。

### 3 おでこ体操



※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ご相談・お問合せ



一般社団法人 秋田県歯科医師会  
在宅歯科医療連携室

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反170-102  
TEL:018-865-8020 FAX:018-862-9122  
E-mail: renkei@akita-da.or.jp

# 見逃さないで!!

## オーラルフレイル ～老化予防はお口から～



## 秋田県・秋田県歯科医師会





# 健康寿命の延伸をめざして オーラルフレイルの 予防を推進します。

— オーラルフレイルって何ですか? —

オーラル  
(口の)

フレイル  
(衰え)

むせる、口が渇く、食べこぼすなどの「口の衰え」をいいます。

また、オーラルフレイルという新たな表現は、  
心身の低下や口腔健康への関心の低下で、口周りの衰えが増加し、  
食べる機能の障害へ陥り、さらには心身の機能低下にまで繋がる  
一連の現象や過程を意味します。

## オーラルフレイルのセルフチェック表

自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を!  
4点以上で危険性が高い

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を使用している	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの 食べ物をかめる		1
<input type="checkbox"/> 1日2回以上、歯をみがく		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

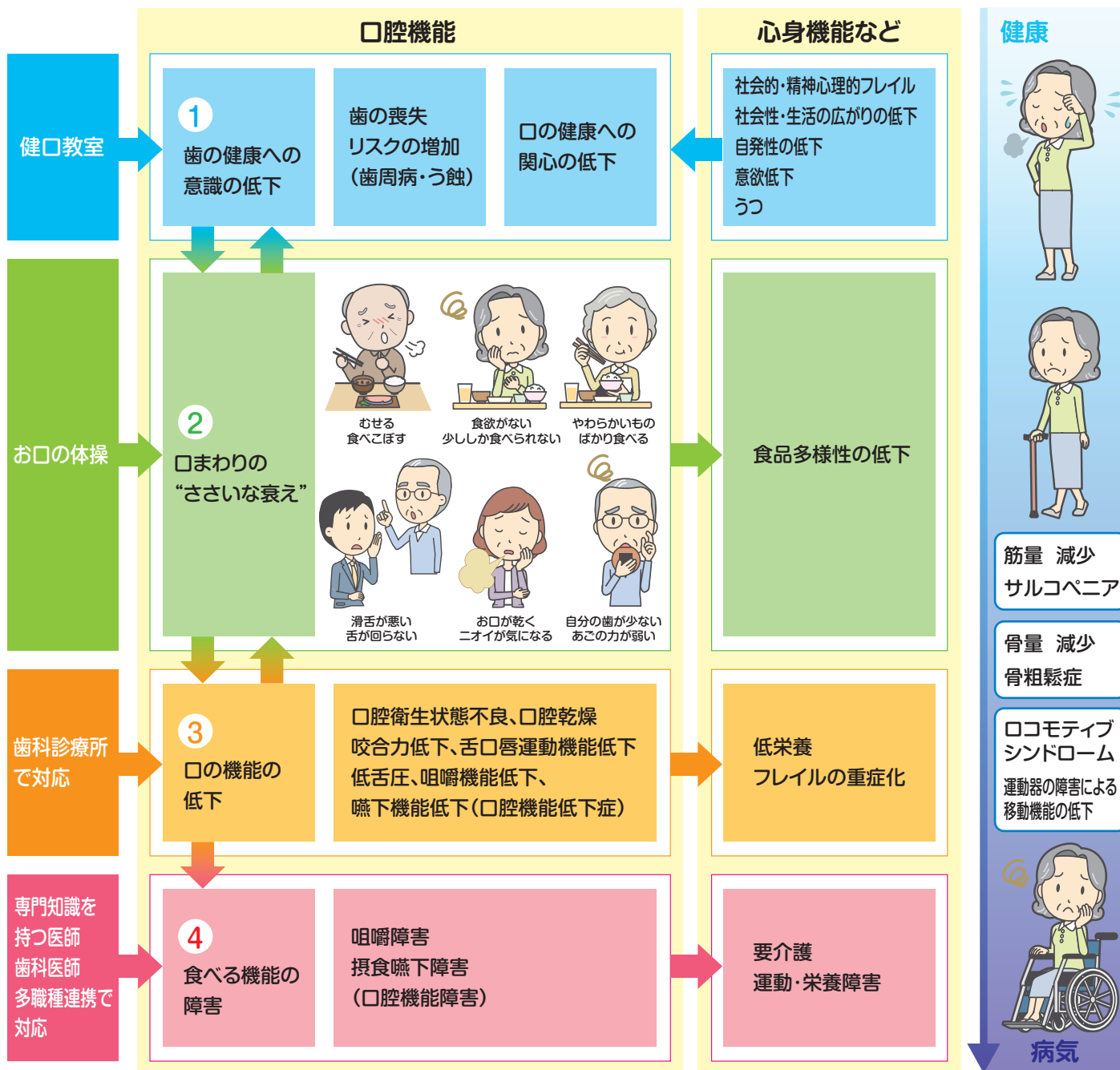
0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性は高い

※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

## オーラルフレイル イメージ図



参考: 鈴木隆雄、飯島勝矢、平野浩彦、小原由紀、菊谷武、渡邊裕ら、2013年を、神奈川オーラルフレイルプロジェクトチーム改変2018年  
「オーラルフレイルQ&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕