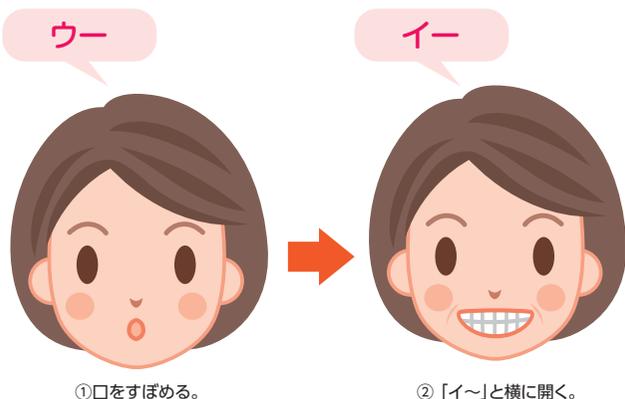


始めましょう! お口の体操

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!)

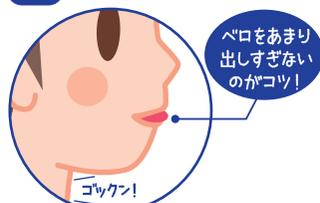


オーラル・ディアドコネシス ~食べて飲み込む機能の評価と訓練~

【パ】 口唇の動きを評価 【タ】 舌の前方の動きを評価 【カ】 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

- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。
- ②おへそをのぞきこみながら、5つ数えます。



※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

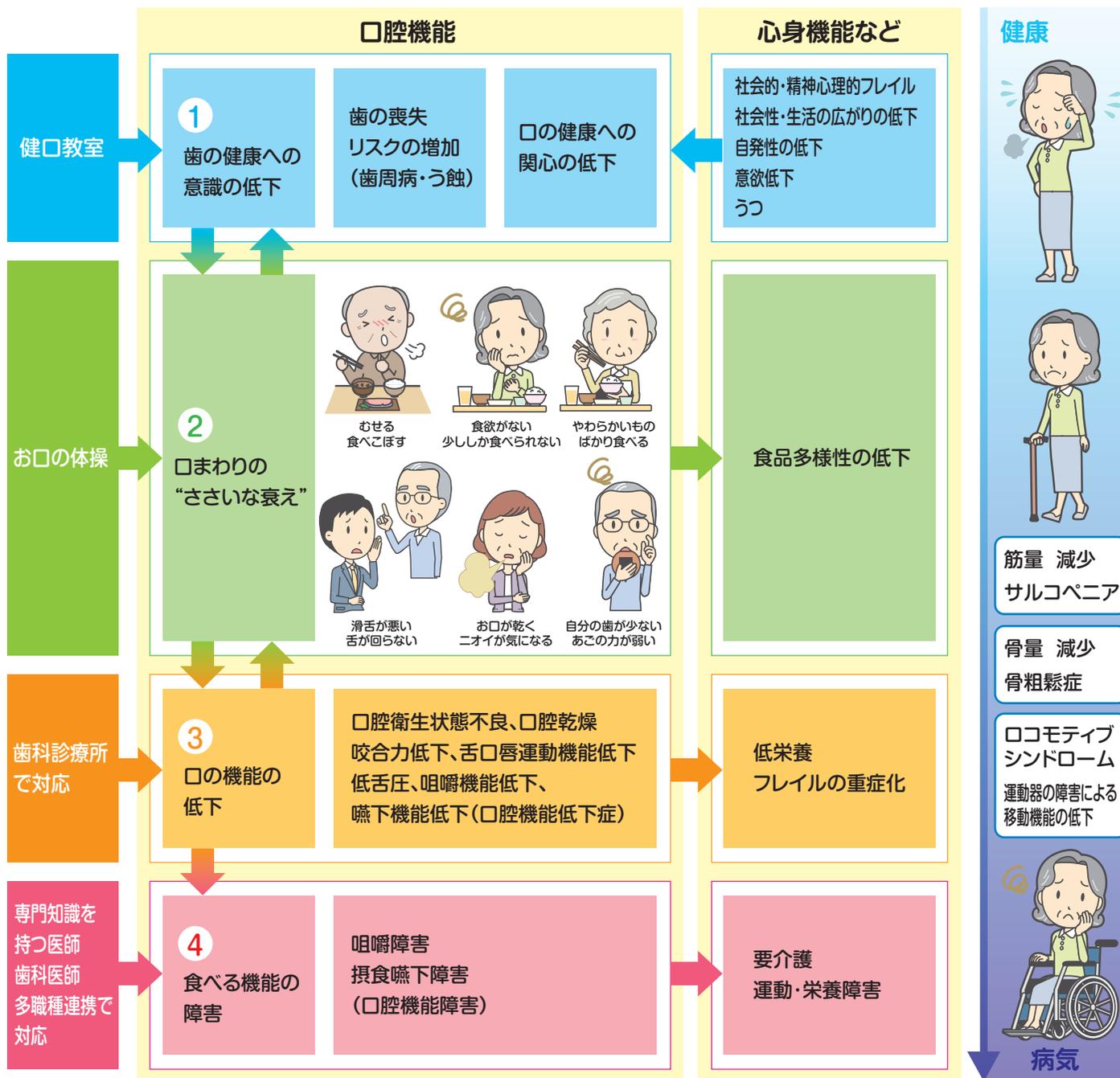
0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い

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