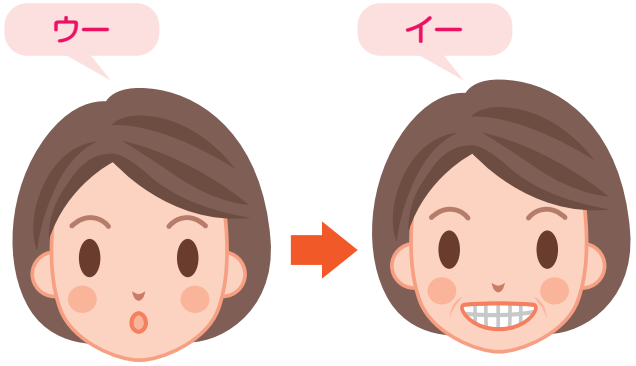
始めましょう! お口の体操

オーラルフレイル対策①

1 唇を中心とした口の体操



①口をすぼめる。　② 「イ～」と横に開く。

「パ、ピ、プ、ペ、ポ」
とパ行をゆっくり
5回繰り返す。

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
ブクブクうがいをする。

★歯みがき後でもOK。

※水がない場合や、むせやすい場合は、
空気でブクブクうがいを行う。

(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!)

息が喉に当たるように強く
吸って止めて、3つ数えて吐く。

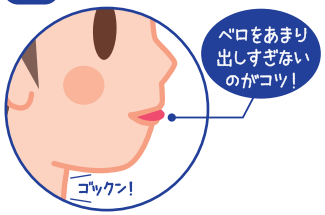
パパパ、タタタ、カカカと
できるだけ早くたくさんいう。

「ア～」をできるだけ
長くいう。

オーラル・ディアドコキネシス ～食べて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

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

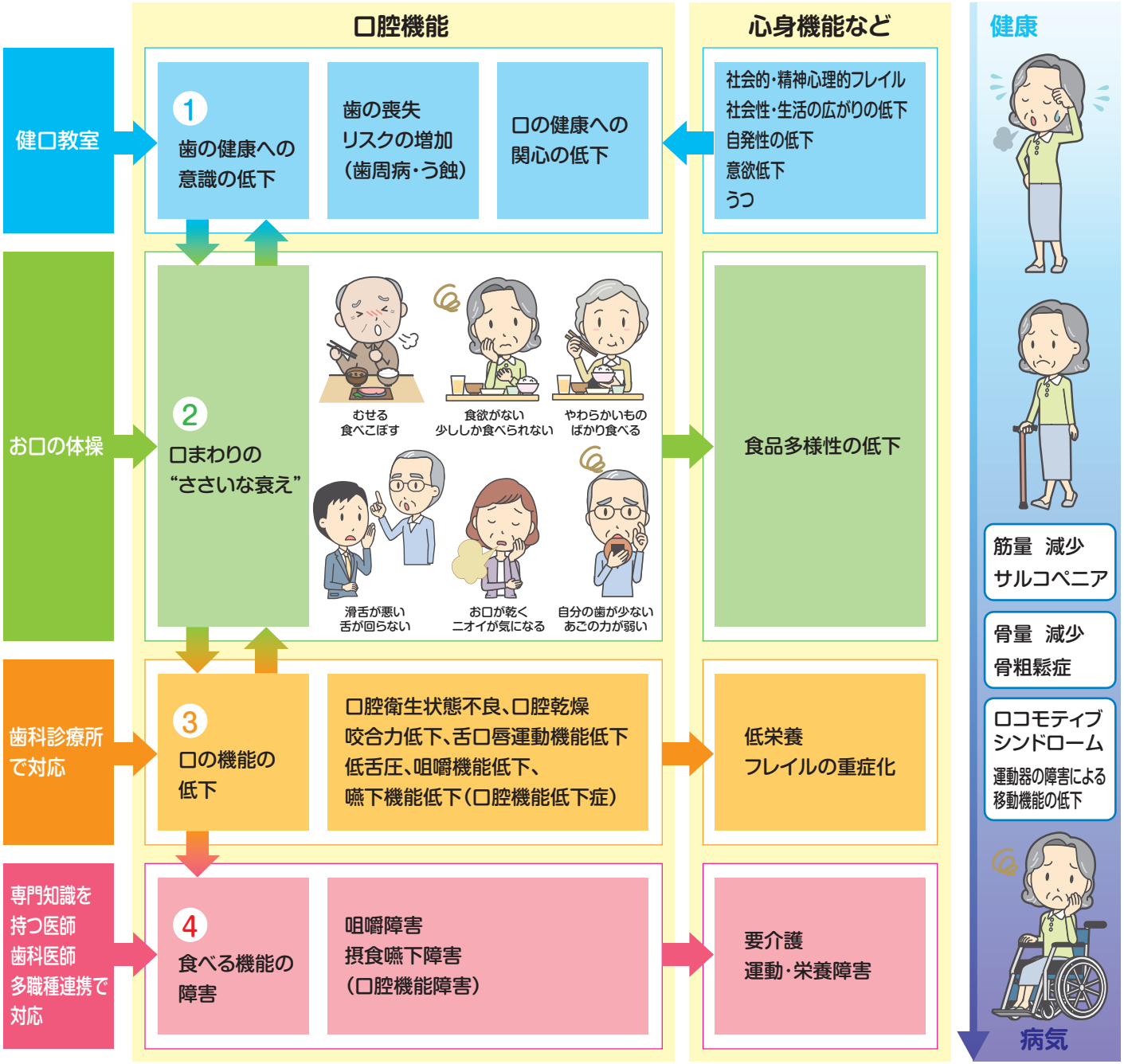
質問事項	はい	いいえ
□ 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
□ お茶や汁物でむせることがある	2	
□ 義歯を使用している	2	
□ 口の乾きが気になる	1	
□ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□ さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかめる		1
□ 1日2回以上、歯をみがく		1
□ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

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