

毎日の生活でお口の元気アップ オーラルフレイル予防

くちびるや舌をきたえる パ・タ・カ・ラ

くちびるや舌をしっかり動かして、パ・タ・カ・ラと歯切れよく、声を出してみましょう。(各5回程度)
それぞれの言葉には、食べる・飲み込む力をきたえる働きがあります。



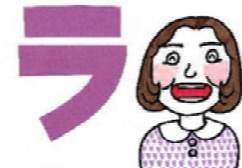
くちびるを閉じる筋肉をきたえて、食べこぼしを防ぎます。



舌の筋肉をきたえ、食べ物を押しつぶし、飲み込む力をきたえます。



むせずに、食べ物をのどに送り込む力をつけます。



食べ物をのどの奥に運ぶための筋肉をきたえます。

声を出してみましょう

パンダの **パ**
タマゴの **タ**
カップの **カ**
ラッパの **ラ**

毎日の生活で、歌をうたう、おしゃべりを楽しむ、笑うことでも、お口周りの筋肉をきたえることができます。



かかりつけ歯科を持ち、よくかめる歯と口を保ちましょう



よくかめない、食べにくい原因に、入れ歯が合っていない、歯が抜けたまま放置していることがあります。
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯や口、入れ歯の状態をチェックしてもらいましょう。
普段からしっかりかめる歯と口を保っておくことが大切です。



毎日の生活でお口の元気アップ オーラルフレイル予防 令和3年度

発行 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課 兵庫県神戸市中央区下山手通 5-10-1

電話 078-341-7711(代)

一般社団法人兵庫県歯科医師会

兵庫県神戸市中央区山本通 5-7-18

電話 078-351-4181(代)

さあ、あなたも 今日から
オーラルフレイル予防を



フレイルとは

「フレイル」とは、高齢期に心やからだの機能が衰えた状態をいいます。

進行すると、介護が必要になる危険性が高くなりますが、早く気づき、毎日の食生活や運動習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」とは、食事の時に食べこぼす汁物でむせる、しっかりかめない、うまく飲み込めないなど、お口の機能の衰えをいいます。

ささいな お口の衰えに気づき、毎日の歯みがきや入れ歯を洗う、お口周りの運動などで、オーラルフレイルを予防しましょう。



お口の元気は からだの元気とつながっています



兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

兵庫県歯科医師会

オーラルフレイルのチェック

ご自分に、あてはまる状態はありませんか？ もしかしたら オーラルフレイルかも？



お茶や汁物でむせる



食べこぼす



口が乾く
しゃべりにくい



かたいものが
かみにくい



気にはなるけど、でも ちょっとだからなあ

気づいた今が
チャンスですよ

毎日のお口周りの筋力アップ

おくちをきたえませんか



しなやか肩や首の運動

飲み込みに使う筋肉は、首の周りに集中しています。肩や首をほぐして、やわらかくしましょう。(各3回程度)

肩をゆっくり上下

右・左にふりかえる



舌先ぐるぐる体操

舌を動かす体操は、かむ力や、飲み込む力の維持につながります。舌の先をほほの内側に当て、くるくると円を描きます。(各5回程度)



歯みがき時の ぶくぶくうがい
20秒で、くちびるやほほの運動



毎日のお口のケア

お口のケアで、誤えん性肺炎予防

誤えん性肺炎は、飲み込む機能の衰えから、口の中の汚れや細菌などが誤って気管支や肺に入り、起こる肺炎です。口の中は大便と同じぐらいの数の菌がいます。特に寝る前は、ていねいに歯をみがき、きれいな口で寝ましょう。



ねる前の はみがきを...



舌もキレイに

舌が汚れると、口臭の原因にもなります。舌ブラシや柔らかい歯ブラシで、奥から手前に、なでるように、舌の汚れを取りましょう。

かむ力が衰えてくると、やわらかい物ばかり食べるようになり、どんどんかむ力が衰えてきます。



かみごたえのある食材でよくかんで食べましょう

ほほ風船

ほほの運動は、食べこぼしを防ぎ、若々しい表情を保ちます。口を閉じたまま、4つ数えて、ほほをふくらませたり、へこませたりしましょう(左・右各3回程度)



くちびる 縮めて伸ばして

くちびるをすぼめて「うー」
口の端(口角)を大きく引いて「いー」
(各3回程度)

