

## オーラルフレイルを チェックしてみましょう

自分のお口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策を



### チェック項目(OF-5)

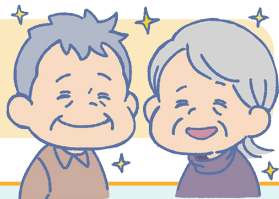
- 自身の歯は何本ありますか  
 0~19本  20本以上
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか  
 はい  いいえ
- お茶や汁物等でむせることがありますか  
 はい  いいえ
- 口の渴きが気になりますか  
 はい  いいえ
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか  
 はい  いいえ

2つ以上あてはまる場合は  
**「オーラルフレイル」**

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント, 老年歯科医学, 2024

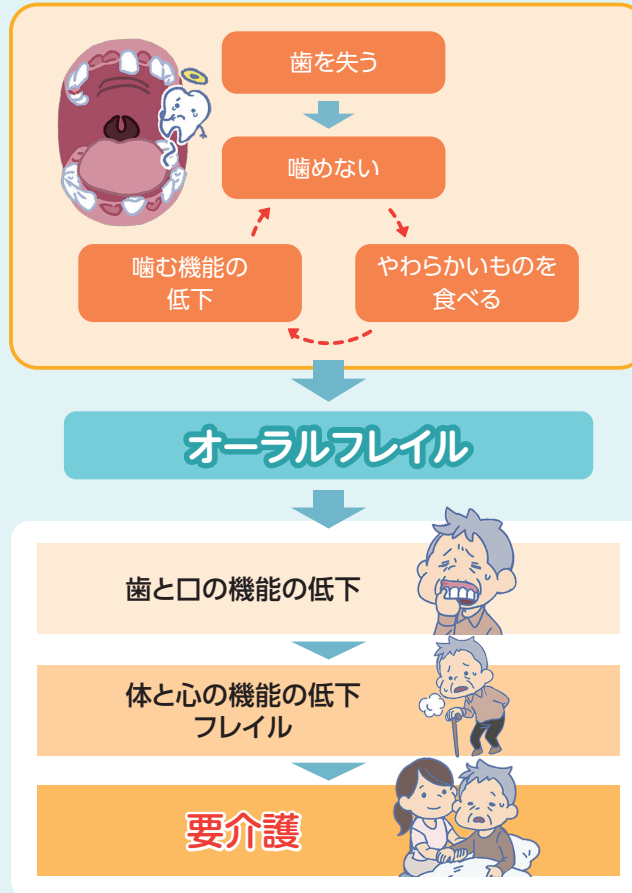
かかりつけ歯科医院に定期的に通い、  
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、  
おいしく  
食べられるように...



## オーラルフレイルとは

口の機能の健全な状態(いわゆる『健口』)と『口の機能低下』との間にある状態のことをいいます。  
口の機能が低下すると、将来のフレイルや要介護へのリスクが高まります。



## 一般社団法人岩手県歯科医師会

〒020-0045  
岩手県盛岡市盛岡駅西通二丁目5番25号  
TEL: 019-621-8020 FAX: 019-654-5474  
E-mail: kenshika@iwate8020.or.jp

# オーラルフレイルを予防して 健康長寿を めざしましょう

最近こんなことはありませんか?



食べこぼしが増えた



滑舌が悪い  
舌が回らない



むせることが増えた



噛みづらくなった

もしかするとそれは  
オーラルフレイルのサイン  
かもしれません。

# オーラルフレイル対策 4つの柱

## 歯みがき習慣

自分にあった**歯ブラシ**、**歯間ブラシ**、**デンタルフロス**を使用しましょう。



## 歯の健康を保つ食習慣

**寝る前の食事**や**間食**はやめましょう。  
**栄養のバランス**を考えましょう。



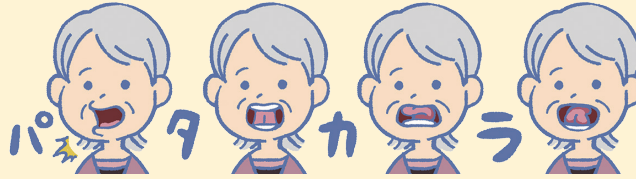
## 定期的な歯科検診

**むし歯**、**歯周病**の**早期発見****早期治療**。  
**歯垢**、**歯石**の**除去**を行いましょ。



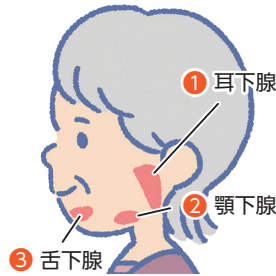
## お口の体操

### パタカラ体操



- パ** 唇をはじくように
- タ** 舌先を上の前歯の裏につけるように
- カ** 舌の奥を上あごの奥につけるように
- ラ** 舌を丸めるように

### だ液腺マッサージ



#### ① 耳下腺マッサージ



耳の前に指を当て、10回ほど円を描くようにマッサージする

#### ② 顎下腺マッサージ



あごのラインの内側のくぼみ部分3~4箇所を各5回を目安に、順に押していく

#### ③ 舌下腺マッサージ



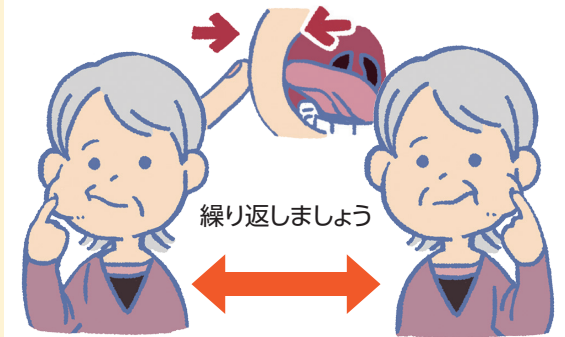
あごの中心あたりのやわらかい部分に親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

### ベロ出しごっくん体操



ベロをあまり出しすぎないのがコツ!  
ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む

### 舌の体操(舌圧訓練)



- ①舌をほほの内側に強く押しつける
- ②舌先をほほの上から指で押さえる
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり押しつける
- ④両ほほで10回ずつ繰り返す