

『オーラルフレイル』とは口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）
 という意味です。放置すると要介護状態となるリスクが高まります。

＜オーラルフレイルのセルフチェック表＞

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている*	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点



*歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

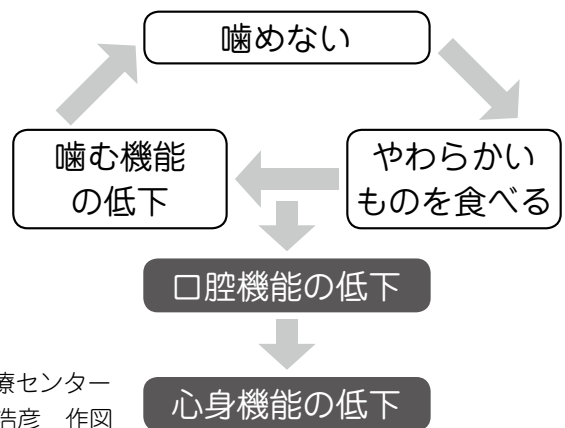
上のセルフチェック表の合計点数が
 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
 3点 オーラルフレイルの危険性あり
 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い



参考：公益社団法人 日本歯科医師会
 リーフレット「オーラルフレイル」

問題は口腔機能の低下です。

例えば、食べにくいものを避けて柔らかいものを好んで食べていると、噛むために必要な筋肉が衰えて咀嚼機能がさらに低下し、凶のような悪循環に陥ります。



参考：東京都健康長寿医療センター
 平野浩彦 作図

口腔機能が低下すると、誤嚥性肺炎になるリスクが高まります。

噛む、飲み込む機能が低下することで、誤嚥が起こります。
 歯周病や虫歯、口腔乾燥などにより、お口の中の環境が悪化すると、食べ物や唾液に含まれた細菌が、誤嚥により気管から肺に入り、肺炎を引き起こすことがあります。これが誤嚥性肺炎です。



オーラルフレイル対策のための口腔体操

洗面所など見やすいところに貼って毎日やってみよう！
初めは3回くらい、慣れてきたら10回くらいしてみましょう。

1. 舌のパワーをつける体操

①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。



④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力から抵抗するように舌を上げます。
(右から・左から・前からと同様に行います)



2. ごっくん体操

チェック！飲み込んで確認

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。喉ぼとけが上がることを確認する。



※体操の前に位置をチェックしましょう。

①喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。



②上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。

※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。



③息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。

※お腹からしっかりと吐き切りましょう。



3. 滑舌をよくする体操 (早口言葉)

レベル1 なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)

レベル2 隣の客はよく柿食う客だ

レベル3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)

レベル4 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



引用：公益社団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

(内容については「草津栗東守山野洲歯科医師会」との共同作成によるものです)

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548