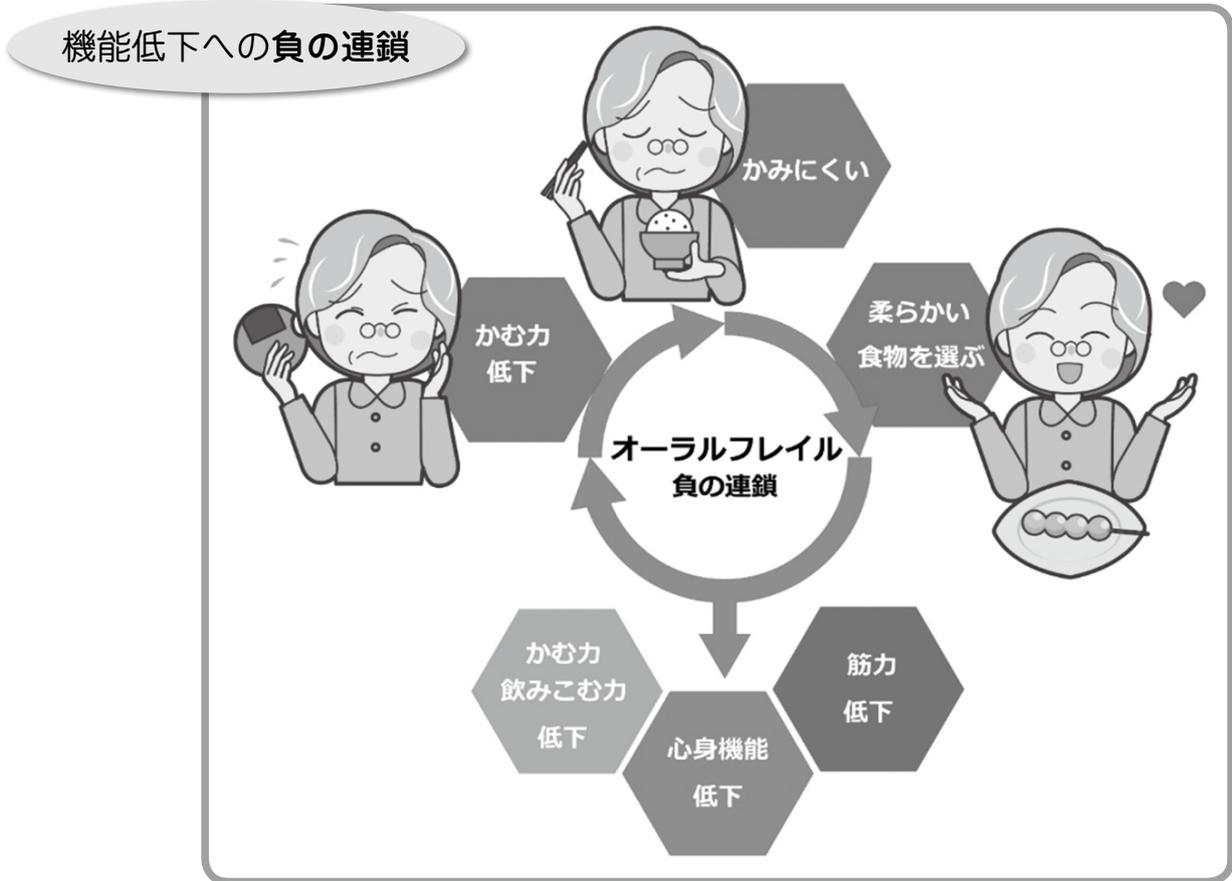


オーラルフレイルとは??

お口の“ささいな衰え”を放置したり、適切な対応をとらずにいることで、口腔機能だけでなく全身の機能低下にまで及ぼす可能性があります。

以下のような「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念のことをオーラルフレイルといいます。



まずは“ささいな衰え”を見逃さないことが重要です！
また、以下のような予防も効果的です！

かかりつけ歯科医で
年に2～3回歯科検診
を受けましょう！



バランスのとれた
食事を取りましょう！



セルフチェック*を行い
“ささいな衰え”に
気づきましょう！



(※裏面参照)

自分のお口の健康状態を知るために まずはセルフチェックをしてみましょう！

質問項目	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	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている*	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上歯科医院に行く	0	1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかた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。



合
計
点
数

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢、他（AGG, 2021）

自宅でできる！簡単なお口のトレーニング！「パタカラ体操」



「**パ**」唇を破裂させるように！
唇を開け閉めする力を強くします。

舌の奥をのどの奥に押し「**カ**」
つけて！舌の奥の力を強くします。



「**タ**」舌を上あごにつけて歯切れ
よく！舌先の力を強くします。

舌をまるめて前歯の裏に「**ラ**」
つけて！舌を巻く力を強くします。



..........*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*.....*

お口の健康講座のご案内

「長生き」から「健康で長生き」へ
～いつまでもおいしく楽しく食べるために～

講師：小金沢歯科診療所
小金澤 一美 歯科医師



日時：令和7年2月20日(木) 10時～11時半
場所：コミュニティセンター葉山東
参加料：無料
定員：30人※申込先着順
(長寿福祉課：551-0198)

発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL: 077-551-0198 FAX: 077-551-0548