

健口で伸ばそう 健康寿命

オーラルフレイルって ご存知ですか？

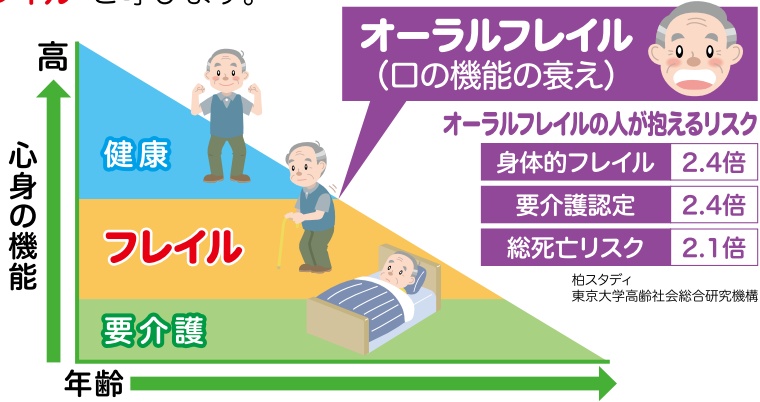
フレイル予防は
「**栄養**」・「**運動**」・「**社会参加**」
が重要!!



公益社団法人 鹿児島県歯科医師会

フレイルとは？

筋力や心身の活力が低下し、生活する力が衰えている状態を“**フレイル**”と呼びます。



フレイルが始まる**初期サイン**として**噛みにくい、飲み込みづらい、滑舌が悪くなった**などの『**口に関するささいな衰え(オーラルフレイル)**』が現れることがわかってきました。

オーラルフレイルとは？



年を重ねるとともに、咬む力や舌の力などが弱くなり、お口の機能が低下しやすくなってしまいます。何もせずにそのまま放置してしまい、オーラルフレイルの症状がどんどん進行すると全身の状態にも影響します。

しかし、早めに対応すれば改善できることが多いのです。

あなたのオーラルフレイル度は？

オーラルフレイルでないか、パンフレットの裏面にある自己チェック表で確認してみましょう。

該当するものがあれば歯科医院を受診しましょう！！

食べる機能の検査、咬む力の検査などを行い、基準値を下回れば「**口腔機能低下症**」と診断します。

口腔機能低下症

歯科医



3項目以上
該当

- 口の中の汚れ
- 乾き
- かむ力
- 舌や唇を動かす力
- 舌で押す力
- かみ砕く働き
- 飲み込む働き



指導

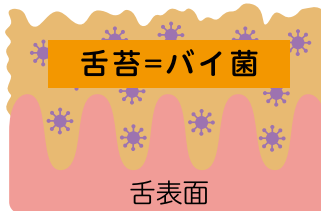
口のトレーニング
栄養・食事など

定期的なチェック

50歳以上

お口の汚れの評価

お口の掃除がむずかしい・だ液が少なくなってお口が乾燥するなどの原因で、舌の凸凹に“**舌苔**”と呼ばれる汚れがつきやすくなります。



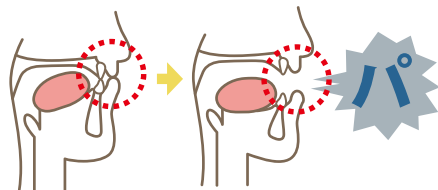
舌苔はバイ菌や死んだ細胞などで、舌が**白～黄色**にみえます。どのくらい舌が汚れているかを評価します。

発声によるお口の機能評価 (オーラルディアドコキネシス)

5秒または10秒の間、「パ」・「タ」・「カ」をそれぞれ繰り返し発音します。

「パ」の働き

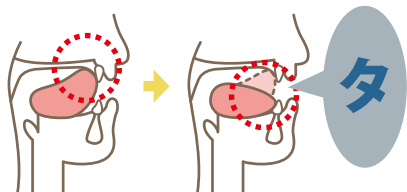
唇を閉じる運動



破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音。

「タ」の働き

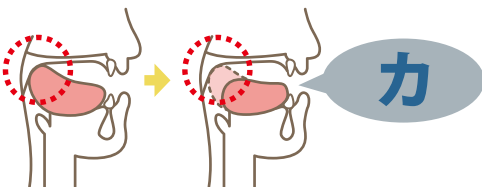
舌で上顎をグッと押す運動



「タ」は舌先を上顎うわあごにしっかりとくっつけることで発音。

「カ」の働き

喉の奥に力を入れる運動



「カ」は喉の奥に力を入れて、喉を閉める事で発音。

かむ力の評価

残っている歯は何本あるか数えてみましょう。

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

- 1 目はしっかり閉じ
目玉は下方に。
口は口角を上げ
しっかり閉じる。



グー

- 2 目は大きく開き
目玉は上方に。
口を大きく開く。



ぱー

- 3 口を閉じたまま舌に
力を入れ、口唇の内側を
舐めるように回す。
(右回り、左回り)



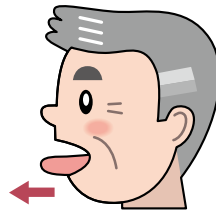
ぐる
ぐる

- 4 ココで溜まった唾を
ごっくん!



ごっ
くん

- 5 舌の先に力を入れ
しっかりと前に出す。
(そのまま10秒キープ)



べー

あいうべ体操

大きな口をあけて、顔全体を動かすつもりで、思い切り動かします。



あ～あ



い～い



う～う



べ～べ

めざせ!! 口腔機能向上

口腔機能が高まると、食べることの楽しみや、会話などお口の機能が向上すると共に栄養吸収も良くなり、よく噛むことで脳の働きが活性化し社会交流を通じて閉じこもりやうつ予防にも繋がるのが期待されます。



お口の乾燥とだ液腺マッサージ

年齢とともにだ液の量が減少し、お口の乾燥がよくみられるようになります。お口が乾燥状態になると飲み込みなどの機能が低下します。

だ液腺マッサージの手順

マッサージをする位置を確認してから始めましょう。

①～③を2～3回くりかえします。

食前がおすすめです



じ か せん

① 耳下腺への刺激

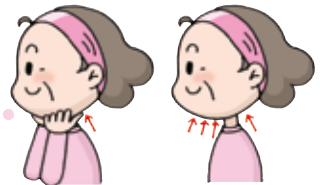
人さし指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯の辺りを後から前へ向かって回す。(10回)



がっ か せん

② 顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所位を順番に押す。(5回)



ぜっ か せん

③ 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎のま下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)



オーラルフレイルの自己チェック

質問項目	はい	いいえ
①半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2点	
②お茶や汁物でむせることがある	2点	
③義歯を使用している	2点	
④口の渴きが気になる	1点	
⑤半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	
⑥さきイカ・たくわんなどの硬さが噛める		1点
⑦1日に2回以上は歯を磨く		1点
⑧1年に1回以上は歯科医院を受診している		1点
	合計点数	点

※合計点数が

0～2点：危険性低い／3点：危険性あり／4点以上：危険性が高い

3点以上の方は歯科医院を受診しましょう。

受診前に、口腔機能低下症の検査を行っているか
各歯科医院にご確認ください。

【発行】

公益社団法人 鹿児島県歯科医師会

〒892-0841 鹿児島県鹿児島市照国町13-15
TEL:099-226-5291 FAX:099-223-6079
<http://www.8020kda.jp/>

【問い合わせ先】歯科医療連携室

TEL:099-223-0378



むせやすい
のみこみにくい
ようちゅうい

