

こんな症状ありませんか？

自分の歯が  
少ない

かつぜつ  
滑舌が  
悪い

お茶や  
汁物で  
むせる

かたいものが  
食べ  
にくい

かわ  
口が渴く

要介護リスク  
2.4倍！\*

2つ以上  
当てはまる人は  
ご用心

オーラルフレイル かもしれません

気づいた今が 予防・改善のチャンスです！

歯と口の健康は 健康長寿のカギ！

対策 3 歯と口のケアで予防

お口を清潔に よく噛める歯・口を目指そう！

◆ぶくぶくうがい ◆歯・入れ歯 ◆舌のケア

食事の前には、ぶくぶくうがいをして、口の中の細菌を洗い流す

自分の口に合った道具を使って、ていねいにお手入れをする

歯ブラシや舌ブラシで、奥から手前にやさしくこする

けんこう 早めの対策で、健口長寿

フレイル予防には、早めの気づきと対策が重要です。いくつになってもしっかり噛んで食べられるよう、かかりつけ歯科医・かかりつけ医で定期的にチェックを受け、気になる症状があれば相談しましょう。区のフレイル予防教室等も、ぜひご利用ください。

かかりつけ歯科医

- かたいものが食べにくい
- お茶や汁物などでむせる
- 入れ歯で噛むと痛いなど

かかりつけ医 (耳鼻咽喉科・内科)

- 半年で体重が2~3kg減った
- うまく飲み込めない など

症状があれば、ご相談ください。

区の保健センター・地域包括支援センター

オーラルフレイル予防・フレイル予防のための教室等を実施しています。ぜひご利用ください。

オーラルフレイル予防の教室はこちら▶



フレイル予防の教室はこちら▶



対策 1 よく噛んで食べて予防

1日3食 バランスよく しっかり噛んで食べましょう！

〈噛みごたえを増やす食事の一例〉

**魚** 煮魚 ▶ 焼き魚 や 揚げ物 骨ごと食べられる魚

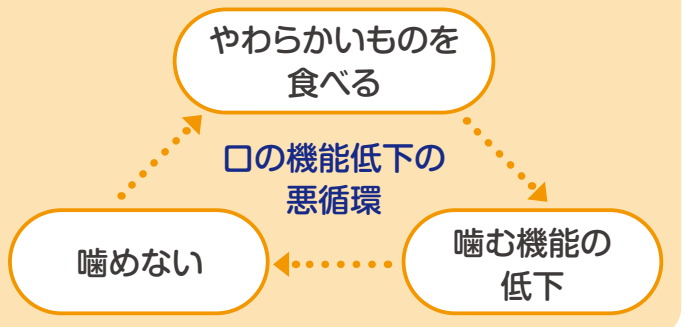
**肉** ひき肉 ▶ 薄切り肉 や 厚切り肉 脂身が少ない赤身肉

**野菜** 大きめに切る 汁物には根菜やきのこを入れる

噛みごたえのある食品を選ぶと

- 多くの食品をバランスよく食べることに つながり、**低栄養対策**に
- しっかり噛むことで、**噛む機能を維持**
- 噛むことで脳を活性化し、**認知症予防**に

やわらかいものに偏ると



おいしく食べる 豆知識

正しい姿勢で よく噛んで食べましょう。姿勢を整えることで食べ物が飲み込みやすくなります。

「よく噛むこと」を意識して食べよう！

★出来ていたら ✓

- 食べ物を口に入れすぎない
- ひと口30回を意識する
- 飲み込んでから、次のひと口を入れる

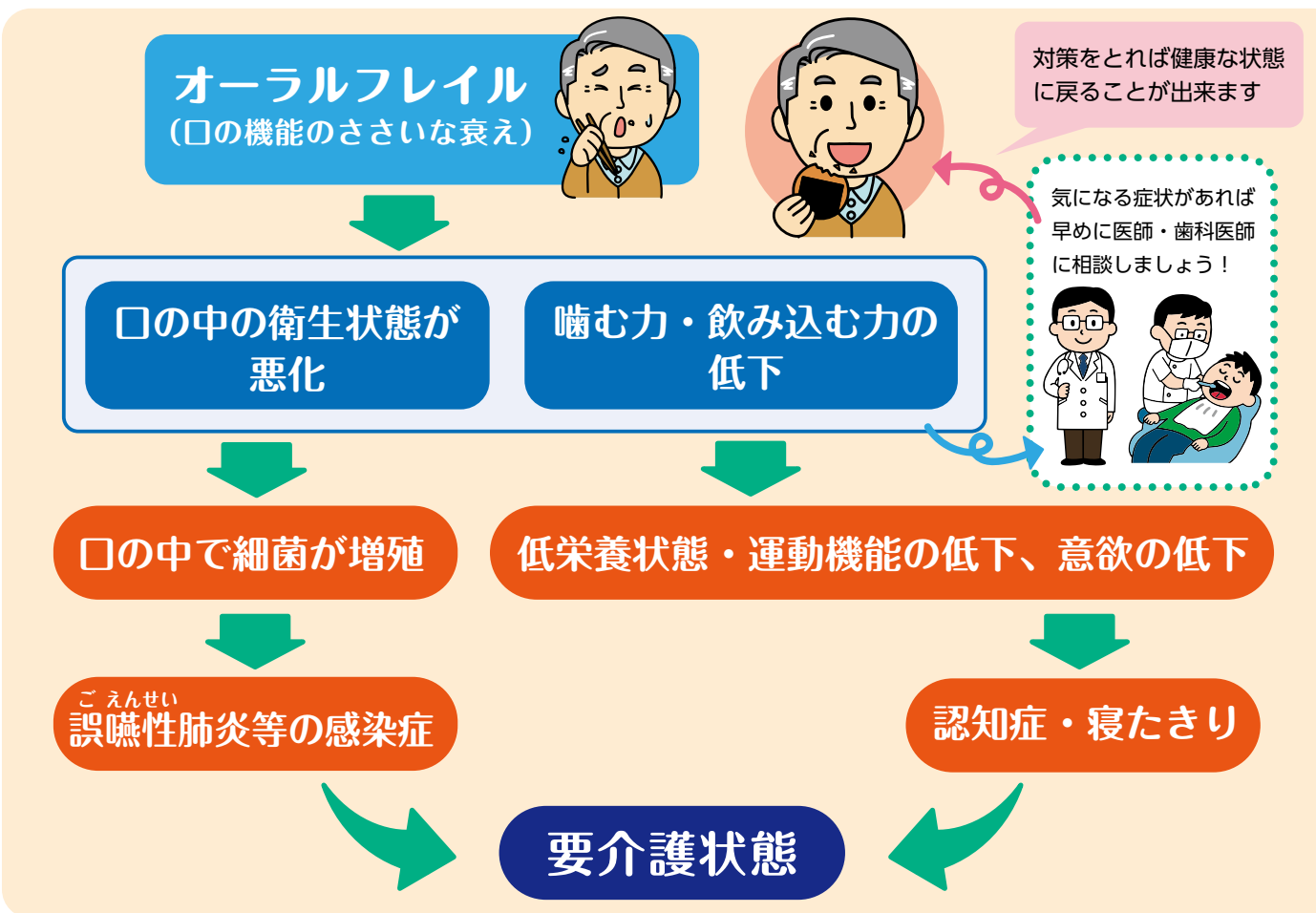
★あごが上がっていると気管に入りやすくなるので注意！

★背中をクッションなどで安定させるのもおすすめ！

★下に台を置いてOK!

# からはじめる フレイル予防

「オーラルフレイル」とは、口の機能のささいな衰え（むせる、口が渇く等）が重複した状態で、全身のフレイル（加齢に伴う心身の虚弱）を引き起こす可能性があります。自覚しにくい歯・口の症状を早期に見つけ対策することが、健康寿命の延伸につながります。



**まずはチェック!** 【オーラルフレイルセルフチェック(OF-5)】  
 オーラルフレイルは早めの対策が肝心。食べる力や話す力に衰えがないかチェックしてみましょう!

1	自分の歯が19本以下である	<input type="checkbox"/>
2	半年前と比べてかたいものが食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
3	お茶や汁物などでむせることがある	<input type="checkbox"/>
4	口の渇きが気になる	<input type="checkbox"/>
5	普通の会話で、言葉をはっきり発音できないことがある	<input type="checkbox"/>

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」

2つ以上 あてはまる場合  
**オーラルフレイルに該当** 今から対策をしましょう!

## 対策2 頬・舌・唇の体操で予防

マークの部位を意識すると効果的です  
 忙しい時は2 3 4の体操だけでもやりましょう!

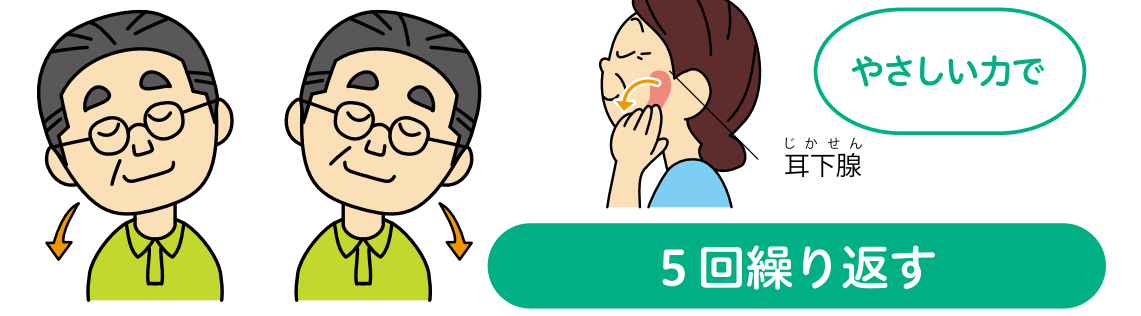
# あだち☆ちゅうりっぷ体操

## オーラルフレイル予防編

### 1 深呼吸・首の体操・だ液腺マッサージ

**効果** リラックス & お口のうるおいアップ

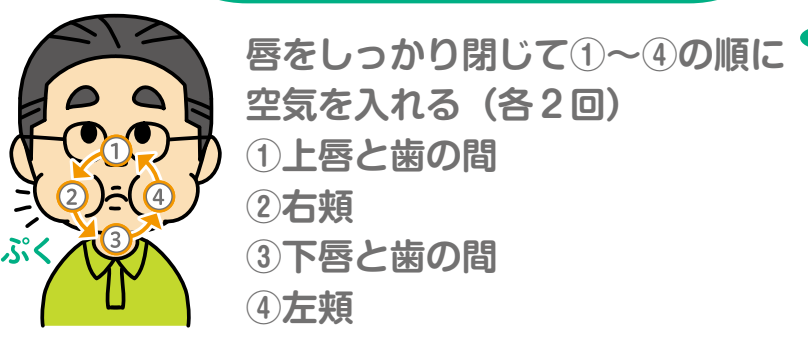
- ① まずは深呼吸…鼻から大きく息を吸い一度止めて口からはく
- ② 首をゆっくり左に倒し正面に戻す 右に倒し正面に戻す
- ③ 3本の指で上の奥歯のあたりを後ろから前へゆっくり回す



### 2 ぷくぷく体操

**効果** 頬と唇の筋力がつきます

空気を入れてぷくぷくとふくらませます



唇をしっかり閉じて①～④の順に空気を入れる(各2回)  
 2周する

### 3 舌の体操

**効果** 舌の筋力がつき、飲み込みやすくなります

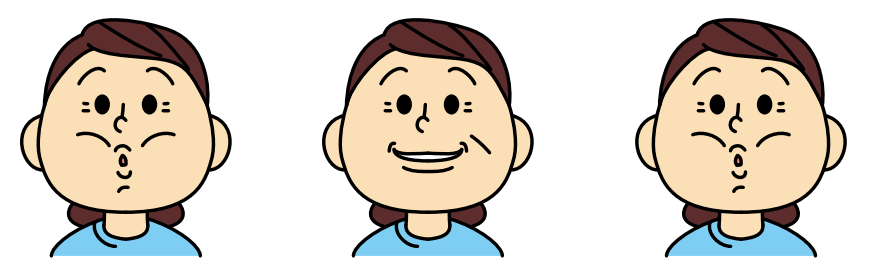


- 舌をしっかり前に出してすばやくひっこめる
- 口を閉じて舌で頬を口の中から押す(左右)
- 唇の内側を舌で押しながら右から1周・左から1周

各体操を2回繰り返す

### 4 唇の体操

**効果** 口周りの筋肉がつき、ステキな笑顔になります



- 「ちゅう」 力いっぱい唇を突き出す
- 「りっ」 口の両端を5秒間左右に引き上げる
- 「ぷ」 唇を突き出しながら5秒間息をはく

2回繰り返す

### 5 パタカラの発声

**効果** 唇と舌の筋力がつき、安全に食べられます



- 「パ」 食べ物を取り込む力 唇をしっかり閉じてから発音する
- 「タ」 食べ物押し潰す力 舌を上あごにしっかりとくっつけて発音する
- 「カ」 食べ物飲み込む力 のどの奥に力を入れて発音する
- 「ラ」 食べ物を舌で丸める力 舌を丸め、舌尖を上の前歯の裏につけて発音する

「パ」「タ」「カ」「ラ」を各8回ずつ発音×2回繰り返す  
 「パタカラ」を5回発音

唇や舌の位置を意識して、はっきり発音しましょう