

オーラルフレイルを予防して 健康寿命を伸ばそう！

Q 要介護になる前の状態であるフレイルを予防することが重要と言われていますが、**オーラルフレイルとは何ですか？**

A 「**オーラル=口**」の「**フレイル=虚弱**」という意味で、**歯や口の機能の軽微な衰え**や**食の偏り**などの**口の衰え**のことです。

健康な状態と要介護の間には「フレイル（虚弱）」の段階があります。オーラルフレイルの症状は「フレイル」の初期に現れ、**老化の初期のサイン**とも言われています。

「話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などが、舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えで起こります。

口の些細な衰えを見逃さないことが大切です！



オーラルフレイルは前フレイルの症状です

(出典：福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯モング教室」)

●こんな症状ありませんか？（日本歯科医師会リーフレット参考）



むせる 食べこぼす



食欲がない 少ししか食べられない



柔らかいものばかり食べる



お口が乾く ニオイが気になる



健康・元気



口に関する「ささいな衰え」が積み重なると…

オーラルフレイル
フレイル
病気

Q 私は全て入れ歯ですが、歯科健診は必要ですか？

A 入れ歯も、良いコンディションで快適に長時間使っていくため、定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。

歯茎は、加齢により年々痩せて変化してきます。入れ歯も磨耗などによりゆるく合わなくなってきました。

また、長時間つけることで入れ歯自体に雑菌が付き汚れも目立ち、細菌の温床となります。定期的なメンテナンスが必要です。

◎歯医者さんへ行こう！！

現在、県民のおおよそ 20%しか歯科医院にかかっていません。かむ・飲み込むことは、健康寿命を延ばす大切な要素です。歯や口の痛みがあると美味しく食事ができません。長く続くと知らず知らずの内に様々な病気にかかりやすくなります。

かかりつけ歯科医を持つこと、そして、少なくとも年に1回は歯科医院を受診することが、健康寿命を延ばすことにつながります。

一生ご自身の歯
で好きなものが
食べられる。

にっこり笑顔で
過ごせる。

健康でイキイキ
した生活が送れる。

定期的に歯の健診へ行くことは、病気を未然に防ぐ第一歩です。

Q 最後に、自分でできるオーラルフレイル対策を教えてください。

A 簡単にできるお口のトレーニングをご紹介します。口の周りや舌の筋肉を鍛えるため、無理ない程度で、毎日継続することが大切です。

◎お口の渇きが
気になる方へ

唾液腺の位置を確認



●耳下腺への刺激/10回●

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



●顎下腺への刺激/10回●

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



●舌下腺への刺激/10回●

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

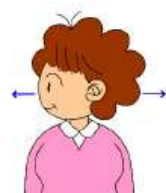
◎飲み込みが気になる方へ

(出典：福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミグ教室」)

深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

首 の体操



顔の横向き(左右)



首の横曲げ(左右)



首の上下



首の回転

肩 の体操



肩の上下



肩の回転

お口やのども、トレーニングが必要です。健口体操をすることで、飲み込む力をアップして、いつまでも美味しく、安全に食べることができます。食前に行うと効果的です。

口唇 の体操



ウー



イー



アー

頬 の体操



頬をふくらます



頬をへこます



左右交互に頬をふくらます

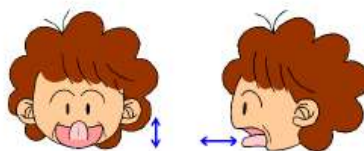
舌 の体操



左右交互に口角につける



上下に動かす



床に平行に出す

◎日常生活の中でのトレーニング

(出典：福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミグ教室」)



ハーモニカ



口笛を吹く



吹上パイプ



歌を唄う



吹き戻し



笛・リコーダー



楽しいおしゃべり