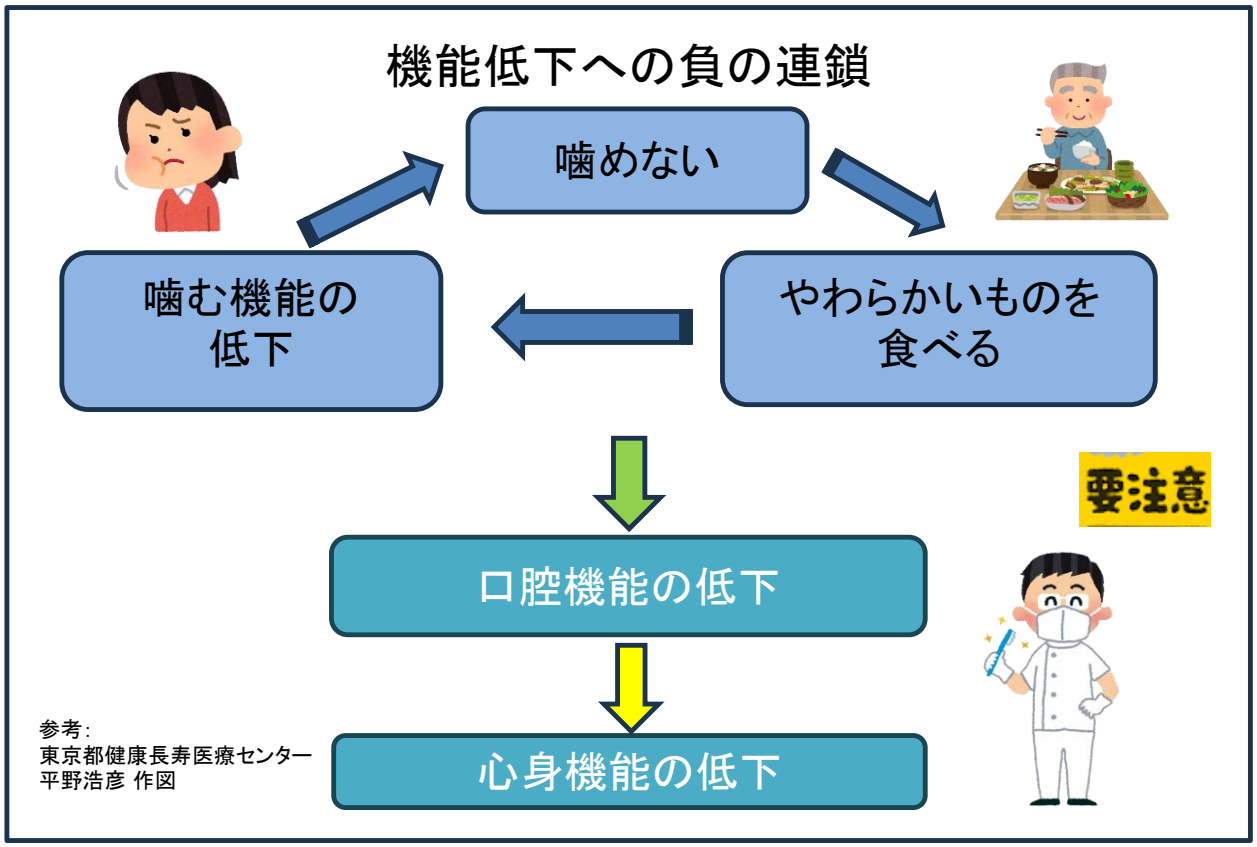
人生１００年時代の健康寿命のために

オーラルフレイルを知ろう！

お口の機能の些細な衰えを「オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)」といいます。
例えば、食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなった、むせることが増えた、このような症状は **オーラルフレイル**の可能性があります。



日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」を一部改変

オーラルフレイルをチェックしてみよう！

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？	□0～19本	□20本以上
半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	□はい	□いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	□はい	□いいえ
口の渇きが気になりますか？	□はい	□いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	□はい	□いいえ

5項目のうち2つ以上に該当する場合は「**オーラルフレイル**」になります

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

オーラルフレイルを予防しよう

かかりつけ歯科医を持ちましょう

お口のささいな衰えに気をつけましょう

バランスの良い食事をこころかけましょう

パタカラ体操

大きな声ではっきりと、一文字一文字発音しましょう！

パ	唇をしっかり閉じて発音	唇の筋肉を鍛えます
タ	舌を上あごにしっかりくっつけて発音	舌の筋肉を鍛えます
カ	喉の奥に力を入れて、喉を閉めて発音	喉の奥を閉じるための筋肉を鍛えます
ラ	舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけた発音	舌の筋肉を鍛えます

唾液腺マッサージ

唾液の働き
①消化を助ける
②口を清潔に保つ
③味を感じやすくする
④食べ物を飲みやすくする
⑤口の健康を保つ
⑥全身の健康を保つ

上の奥歯のあたりに両手を指4本をあてて円を描くように回します。

あごの骨の内側の柔らかい部分を内側から外側に向かって5カ所ほど押します。

あごの先の内側に親指を2本あて、5回位押します。

出典：日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイル対策のための口腔体操」を参考に作成

かかりつけ歯科医院で定期健診をしましょう

お口の状態をチェック　クリーニング

歯やお口のトラブルを早期に治療し、重症化を防ぐ事が出来ます。正しい歯磨き方法、お口の健康を守るアドバイスも受けられます。歯磨きだけでは落とし切れない汚れを専門的に除去し、歯周病や虫歯を予防しましょう。

■ お問い合わせ・相談は各地域包括支援センターへ

作成：令和8年1月
山形市地域包括支援センター
介護予防ケアマネジメント部会