

## オーラルフレイルを予防して

## 健康寿命を延ばしましょう

オーラル(口腔)フレイル(虚弱)とは「硬いものが食べられない」「食べこぼしやむせがある」「滑舌が悪くなる」などの口腔機能の低下のことです。オーラルフレイルは食欲低下や低栄養につながり、要介護状態や寝たきりの原因になることもあります。



## 自分の口腔の状態をチェックしてみよう！

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、硬いものが食べづらくなった	2	0
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	0
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	0
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	1	0
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数	結果
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

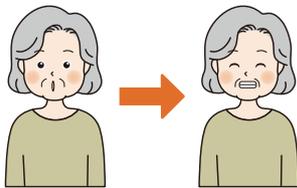
※歯を失った場合は、義歯などを適切に使って硬いものを食べることができるよう治療することが大切です

(出典)東京大学高齢社会総合研究機構  
田中友規、飯島勝矢

## オーラルフレイル予防の体操3選

## ①口の動きをスムーズにする体操

唇を「ウ」の形にしてすぼめる。次に「イ」の形にして横に開く。



## ②飲み込む力をつける体操

舌を少し出したまま(出しすぎないこと)、口を閉じて唾を飲み込む。



## ③滑舌をよくする体操

「生麦・生米・生卵」や「隣の客はよく柿食う客だ」などの早口言葉を、口を大きく動かしながら3回続けて言う。



機能低下は、自分では気がつかないうちに起こっていることがあります。定期的に歯科健診を受診しましょう。

## あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)