



本当は怖い **オーラルフレイル** ～口まわりの衰えから寝たきりへ！？～

80歳で 20本の歯を目指す運動は有名ですが、口の健康は、歯の数だけではありません！
オーラルフレイルとは、**口まわりの衰えから始まり、放っておくと介護が必要になる状態**です。
滑舌が悪くなった、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等
ほんの些細な症状であり、気が付きにくいという特徴があります。

オーラルフレイルかどうか確認してみましょう！



質問	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
入れ歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあん位のかたさのものが噛める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科を受診している		1

8項目に「はい」「いいえ」で回答し、合計点数を出します。



合計点数が・・・
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

出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルでもまだ間に合います！！！！

歯のケアをプロにおまかせ

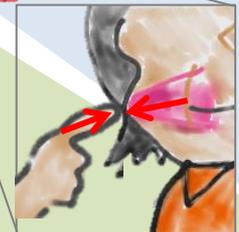
- ・歯医者に通い、歯磨きでは落ちない**歯石**をとってもらおう
- ・歯や歯茎の症状を早く見つける



舌を強くする

～舌のコロコロあめ玉～

- 1.舌を左頬の内側に強く押し付ける
- 2.自分の指で口の中の舌先を、頬の上から押さえる
- 3.抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり 10回押す
- 4.右の頬も同じことをする



歯を強くする

ガムにより、
噛むために必要な
筋肉を鍛えられる。

1日 2回 目安 5分

1. **唇を閉じて**噛む
- 2.ガムは一カ所で噛まず、
左右両側を均等に使う

姿勢は正しく、
左右両側を均等に
使おう！



脱オーラル フレイル!!

自分でケアする

- ・歯ブラシや舌ブラシで清潔に
- ・**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**で歯の間も入念に
- ・歯磨き粉のフッ素を保つ為に、**すすぎは 1回**

