

佐久市民のみなさんへ

# 「オーラルフレイル」のこと ご存じですか？



「噛む」「飲みこむ」「話す」など、さまざまなお口の機能の衰えを指します。加齢とともに噛む力や飲みこむ力も低下し、そのまま進んでしまうと食事量にも影響し、ますます低栄養が進み、最終的には要介護状態に近づいてしまいます。

※飯島勝矢実践！オーラルフレイル対応マニュアル、2016：7-45 より

## 『こんな症状はありませんか？』 ~自分の口のこと見直してみましょう~

お口が乾く  
ニオイが気になる



柔らかいものばかり食べる  
噛む力が弱くなった気がする



むせる  
食べこぼす



滑舌が悪い  
舌が回らない



食欲がない  
少ししか食べられない



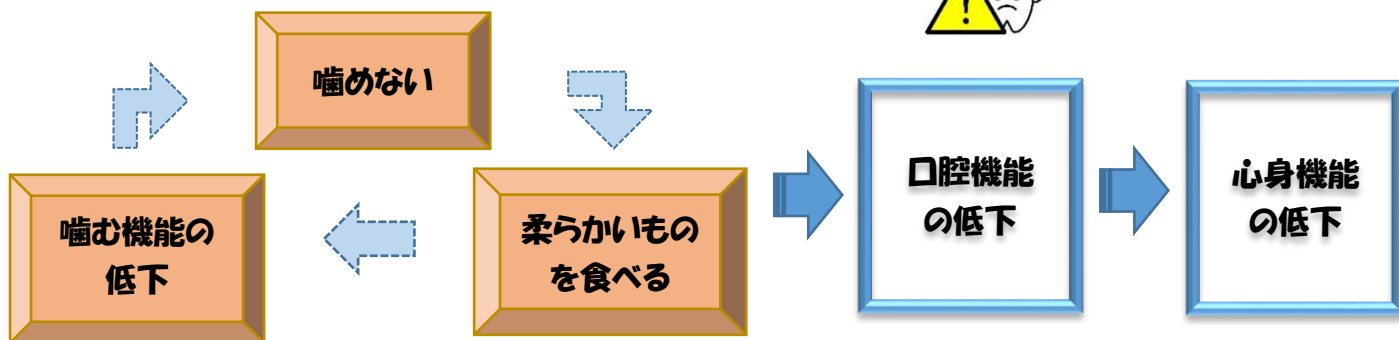
自分の歯が少ない  
入れ歯をほぼ入れていない



※オーラルフレイル Q&A より引用 著者平野浩彦、飯島勝也、渡邊裕

※「たかが口のこと・・・」と思っていないですか？口腔機能（かむ力や飲み込む力）の低下は心身の衰えにつながります。上記に当てはまる方はオーラルフレイルの始まりかもしれません。

### 【機能低下の負の連鎖】



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

~裏面もご覧ください~

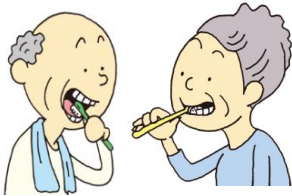
# オーラルフレイル 歯科健診を受けていますか？ を予防しよう！ かかりつけ歯科はありますか？



## 日々のお手入れ！

口腔内を清潔に保つことが重要です。こまめなケアを行いましょう。

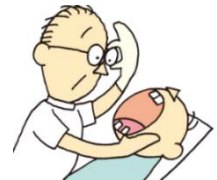
### 毎食後の歯みがき



### 入れ歯のお手入れ



### 定期的な歯科健診



## 生活スタイルを見直そう！

ちょっとした生活習慣の心がけが、  
口腔機能を高めることに効果があります。

### よく噛んで食べる



### たくさんおしゃべりする 歌を歌う



### バランスのとれた 食事をとる



## お口の体操・唾液腺マッサージを行う！

食べるためには唇、頬、舌それぞれの筋肉がうまく連動して働くこと、また唾液が充分に分泌することが必要です。お口の体操は口の筋力の維持に、唾液腺マッサージは唾液の分泌に効果的です。

**お口の体操！** 毎日少しずつでも続けていくことが大切です。

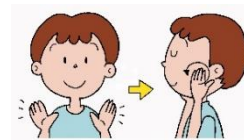
### パタカラ体操

パタカラ体操3つのやり方

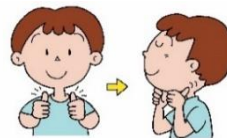
1. 「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ発音する。
2. 「パパパ…」 「タタタ…」 「パタカラ」を連続して発音する。
3. パ・タ・カ・ラを含む文を発音する。  
「ぱんだのたからもの…」 など



### 唾液腺マッサージ



耳下腺マッサージ



顎下腺マッサージ



舌下腺マッサージ

佐久市民のみなさんへ お口の相談、お口の体操などお気軽にご相談ください。

佐久市役所 健康づくり推進課

口腔歯科保健係 ☎0267-63-3781 佐久歯科医師会 ・ 北佐久歯科医師会