

知ってる？
気づいてる？



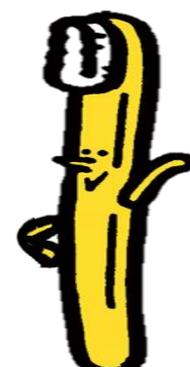
©武論尊・原哲夫/コアミックス 1983

オーラルフレイル

滑舌が悪く
なった...

お口の**渴き**が
気になる...

むせやすく
なった...



佐久市

～自分のお口の状態を知るために～ セルフチェックをしてみよう

オーラルフレイルをチェックしてみよう！



| 質問項目 | はい | いいえ | 自分の 点数を記入 |
|----------------------------------|----|-----|--------------|
| 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった | 2 | 0 | |
| お茶や汁物でむせることがある | 2 | 0 | |
| 義歯（入れ歯）を入れている | 2 | 0 | |
| 口の渇きが気になる | 1 | 0 | |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった | 1 | 0 | |
| 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 | |
| 1日に2回以上、歯をみがく | 0 | 1 | |
| 1年に1回以上、歯医者に行く | 0 | 1 | |

合計点数

点数の合計が...

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：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島 勝矢

合計の点数は
何点になったかな～？



フレイル・オーラルフレイル を知ろう！

フレイル、オーラルフレイルとは

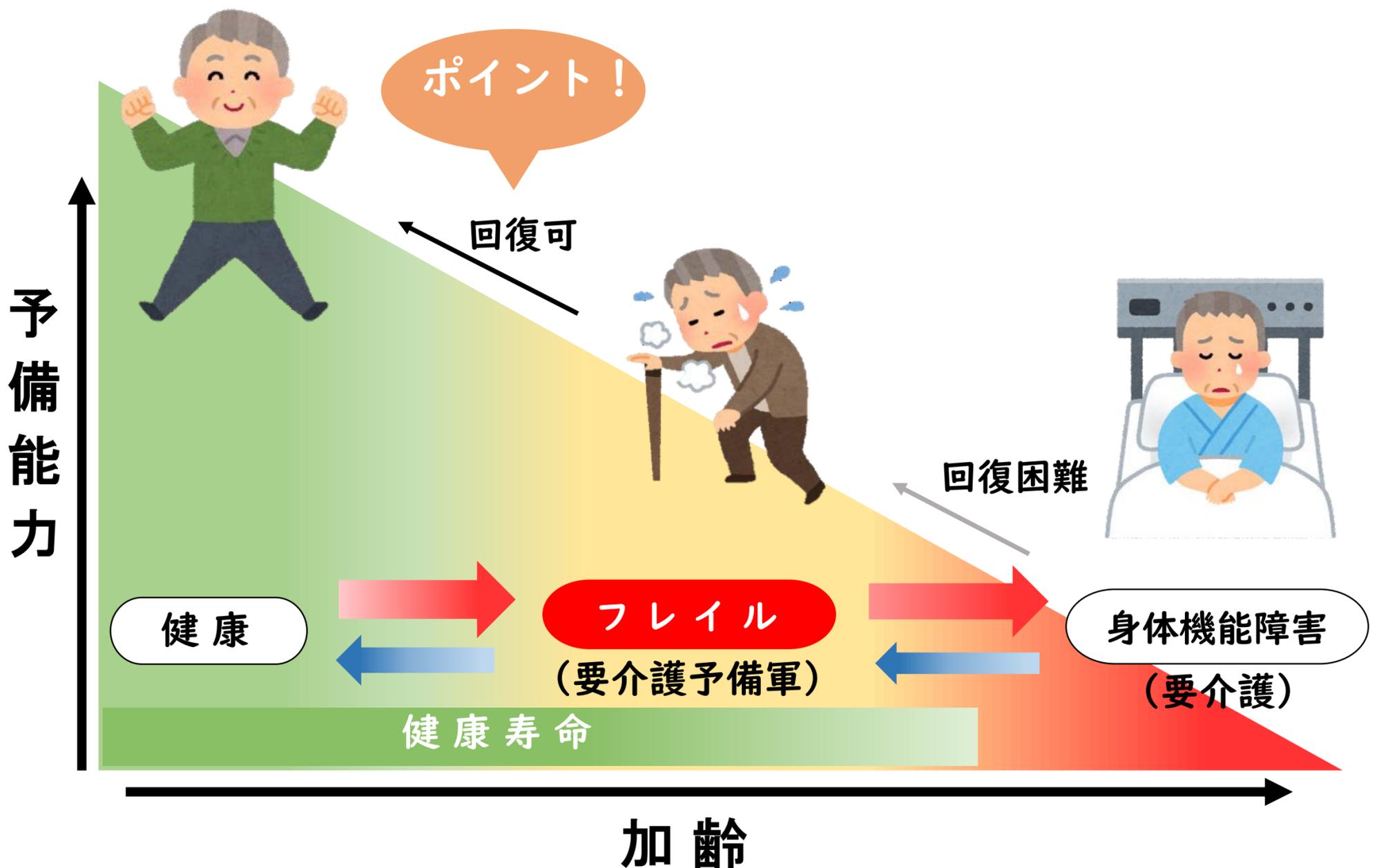
どのようなものか学んでみましょう

「フレイル」とは

加齢にともない、身体・心・社会性が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

フレイルは健康と要介護の中間の状態です。放置すると、健康や生活機能を損なう恐れがあります。

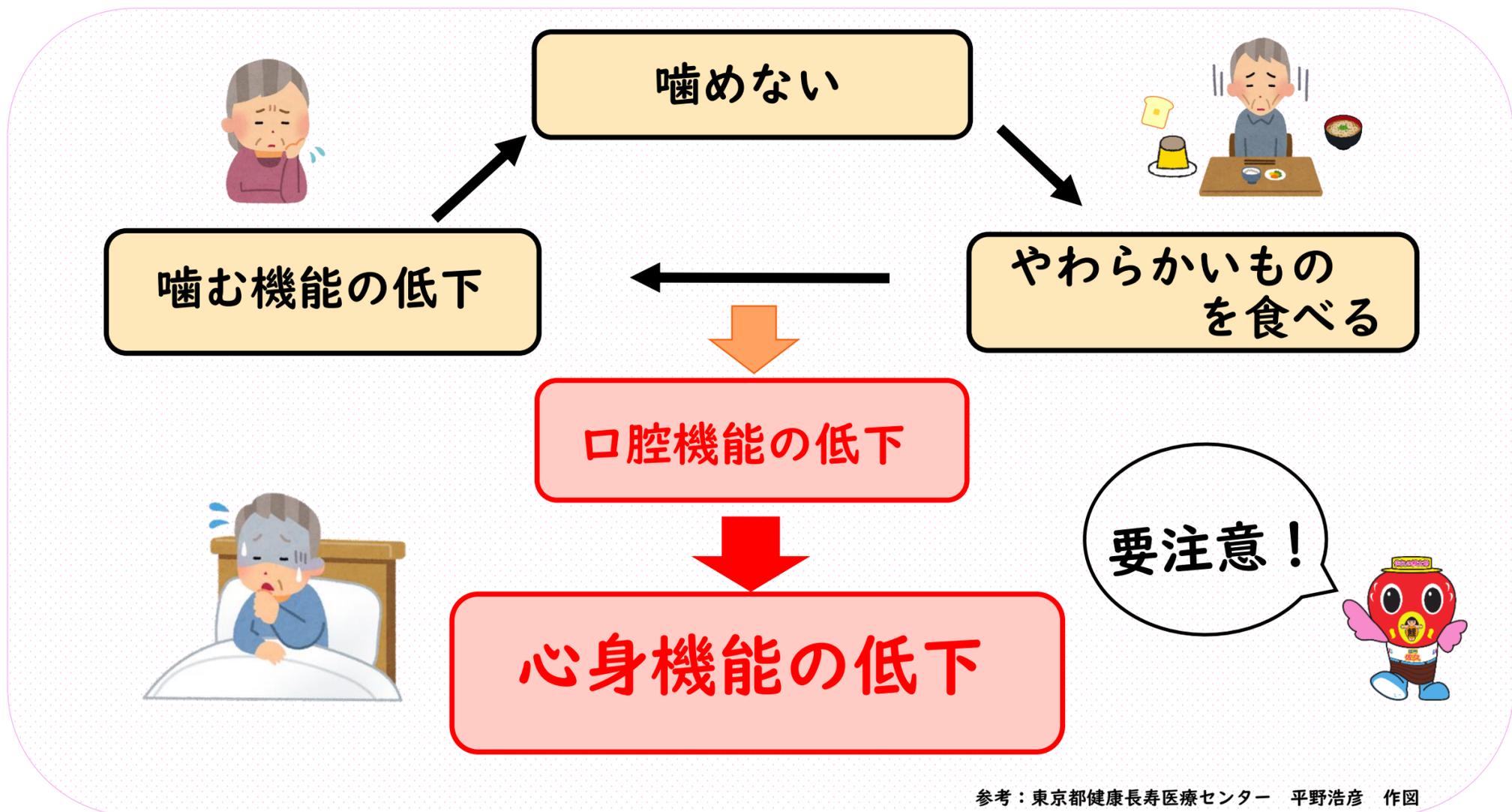
早く気づき、栄養（食とお口の健康）・運動・社会参加といった生活習慣を改善することで、健康な状態に回復することが可能です。



「オーラルフレイル」とは



お口に関する「ささいな衰え」を放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには、心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念とされています。



オーラルフレイルの放置は **危険** です!

年齢、性別、日常生活動作、栄養状態、認知機能などといった要因を全て考慮しても、口腔の機能低下が、フレイル、サルコペニア、要介護状態、死亡などの発生に関連していることを示しています。(右表)

オーラルフレイルは全身の衰えを知らせてくれるサインです。

放置をせず、早めに気づき適切な対応をとることがとても大切です。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

新規発症

| | |
|---------|------|
| 身体的フレイル | 2.4倍 |
| サルコペニア | 2.1倍 |
| 要介護認定 | 2.4倍 |
| 総死亡リスク | 2.1倍 |

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

「老化」と「フレイル」は何が違うの？

「老化」は、誰もが迎える自然な衰えに対して、「フレイル」は、身体的・社会的・心理的な問題が合わさって生じる衰えです。

フレイルは問題に対して適切な対応をすれば、回復可能であることが大きな特徴です。

※サルコペニアとは...

加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下

※ロコモ（ロコモティブ症候群）とは...

運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態

身体的フレイル

サルコペニア
ロコモ など

社会的フレイル

閉じこもり
孤食 など

心理的フレイル

認知機能の低下
うつ など

フレイル予防のための 3つの柱

口腔・栄養

食・口腔機能

- ① 食事（タンパク質、バランス）
- ② 歯科口腔の定期的な管理

運動

運動・身体活動など

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張っ筋トレ

社会参加

就労、趣味、ボランティアなど

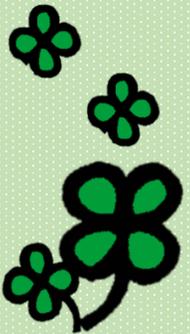
- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図



次のページで、「オーラルフレイル」を予防するための体操を紹介します！





～オーラルフレイルを

予防するために～

お口の体操をしましょう！

1

パタカラ体操

「お口の乾燥」が気になる人におすすめ
お口の機能のトレーニングにもなります



パタカラ体操3つのやり方（はっきり発音しましょう）

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・ラを含む言葉を発音する。
「パンダのたからもの…」 など

2

唾液腺マッサージ

「お口の乾燥」が気になる人におすすめ

耳下腺マッサージ



耳たぶの前、上の奥歯のあたりを
親指以外の4本の指で後ろから
前に円を描くようにマッサージ
します。

顎下腺マッサージ



親指を、あごの骨の内側の、
やわらかい部分にあて、
耳の下からあごの下まで5か所
くらいを順番に押します。

舌下腺マッサージ



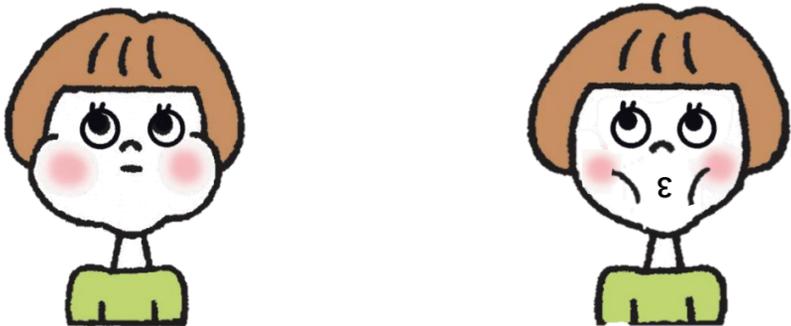
両手の親指をそろえ、あごの下を
軽くつきあげるように押します。

3 肩のストレッチ～お口の筋力アップ・舌の体操～

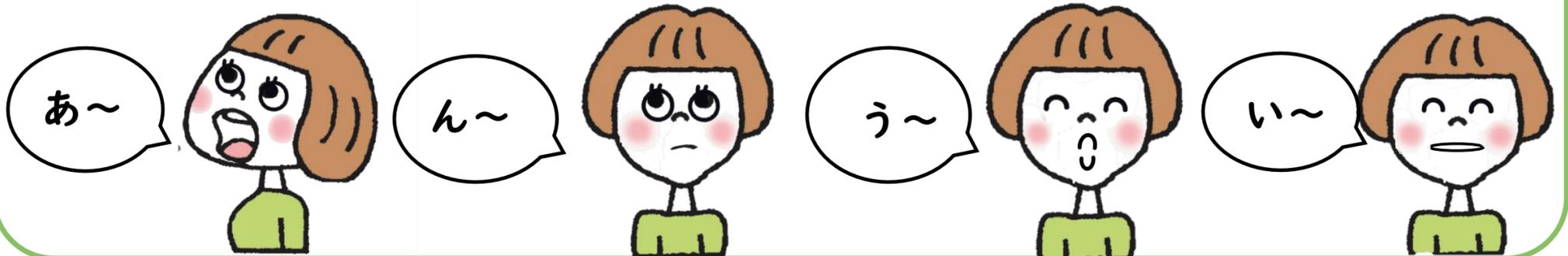
1 肩を、上下に動かします



2 頬を、膨らませたりへこませたりします



3 【あ～】 【ん～】 【う～】 【い～】 と声を出しながら唇を動かしましょう



早口言葉にチャレンジ!

言えるかな～?



食事編

- な^ばっ^た葉^{からだ} 食^ぱべ^た 体^{からだ}モ^りリ^り パ^ぱパ^ぱポ^ぱパイ
- 大^{おお}皿^{ざら}の上^{うえ}にお^おお^およ^よも^もぎ^ぎ餅^{もち} 小^こ皿^{ざら}の上^{うえ}に^こよ^よも^もぎ^ぎ餅^{もち}

動物編

- カ^かリ^りス^すマ^まゴ^ごリ^りラ^ら ぶ^ぶら^らり^り ゴ^ごマ^まス^すリ^りか
- 狸^{たぬき}子^こだ^だ抜^ぬき^き 孫^{まご}狸^{たぬき}が^がに^にや^やん^んこ^こ こ^こに^にや^やん^んこ^こ ま^まご^ごに^にや^やん^んこ^こに^に 化^ばけ^けた
- 狩^かり^りを^をす^する 雄^{おす}ライ^{ライ}オン^{オン} 雌^{めす}ライ^{ライ}オン^{オン} 子^こライ^{ライ}オン^{オン}
- た^たか^から^らか^かに^に パ^ぱン^んダ^だの^のパ^ぱパ^ぱは^は パ^ぱッ^っパ^ぱカ^かパ
- は^はに^にわ^わの^の 庭^{にわ}には^は 二^に羽^{にわとり}の^の鶏^たは^は わ^わに^にを^を食^たべ^べた

自然編

- 月^{つき}づ^づき^きに^に月^{つき} 見^みる^る月^{つき}は^は多^おけ^おれ^れど^ど 月^{つき}見^みる^る月^{つき}は^はこ^この^の月^{つき}の^の月^{つき}
- 桜^{さくら}咲^さく^く桜^{さくら}の^の山^{やま}の^の桜^{さくら}花^{ばな} 咲^さく^く桜^{さくら}あ^あり^り 散^ちる^る桜^{さくら}あ^あり^り
- たい^{たい}へ^へん^ん達^{たっしや}者^たな^な足^{たび}袋^や屋^やさん^{さん} 太^{たい}古^この^の代^かわ^わり^りに^にた^たら^らい^いを^を
- タ^{たん}タ^{たん}ン^んた^たた^たい^いて^て 啖^{たんか}呵^かき^きる

自分で守ろう！お口の健康

～いきいきとしたお口でいるために～



1 かかりつけ歯科医を持ちましょう！

お口の状態は、日々変化しています。

かかりつけ歯科医を持ち、気になることがあれば相談しましょう。

また、定期的な歯のクリーニングや、半年に1回は歯科検診を受けましょう。



2 お口の“ささいな衰え”に気づきましょう！

オーラルフレイルは「むせる」「お口のが渇く」「滑舌が悪くなった」などのささいな衰え（トラブル）が積み重なることで進行していきます。

自分のお口の不調に早く気づくことができるように、セルフチェックを習慣づけましょう。



3 バランスのとれた食事をとりましょう！

バランスのとれた食事は健康な体を作る基礎となります。

また、様々な食品をとることで、噛む機能の低下を防止できます。

食事の際は、よく噛んで食べるよう心がけましょう。



健康寿命を延ばすには **歯** が大事！



健康寿命とは...

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。ただ長生きをするだけでなく、健康で満足度の高い人生を送っていただくためには、フレイルに気づき、健康な状態を保つ必要があります。

さっそく始めよう！ オーラルフレイル対策

歯みがきだけでなく、日中の隙間時間を利用してお口の体操をしましょう！

定期的に歯科受診(おし歯・歯周病治療・入れ歯の調整等)をしましょう！

