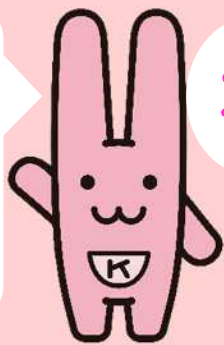


はっぴー
ちゃん
と学ぼう♪



オーラルフレイル対策で けんこうに！

「オーラルフレイル」とは

歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、全身の筋肉や心身の活力の衰え（フレイル）や介護が必要な状態になる原因の一つともわれています。

オーラルフレイルをいち早く見つけて対応し、お口の健康を維持・改善しましょう！



おせる
食べこぼす



歯が少ない
あごの力が弱い



お口の
ニオイが
気になる



こんなこと
ありませんか？

お口が乾く



滑舌が悪い
舌が回らない

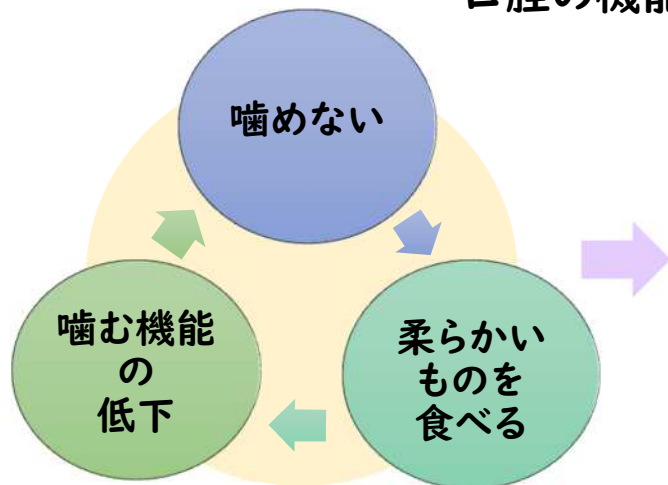


やわらかい
ものばかり
食べる

上記に当てはまる人は、
「オーラルフレイル」の可能性
があります。
裏面の対策を実践しましょう！



口腔の機能低下への悪循環



口腔機能の低下

こころ

意欲や気力の低下
記憶力、意識力の低下



フレイル
病気

からだ
筋肉量の減少
食欲の低下
口腔機能低下

社会・環境

外出しない(できない)
人や社会とのつながりや
交流がなくなり孤立



かむ力+飲み込む力を強化!!

オーラルフレイル対策

健口体操



口角をあげて唇をしっかりと閉じる



口唇を大きく開けて



舌を歯と唇の間にに入れて回す(左回り・右回り)



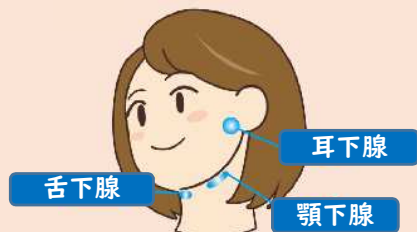
飲み込む意識をしてしっかりとごっくん!



舌の先に力を入れて前に出す

※本体操は神奈川県が作成したものです

唾液腺マッサージ



耳下腺マッサージ
指数本を耳の前に当て、10回ほど円を描くようにマッサージ



顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。

舌下線マッサージ
顎の中心あたりに両手の親指を当て10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



出典:公益社団法人 日本歯科医師会
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

舌の体操(舌圧訓練)



くり返しましょう



舌先と指先を10回押しつけ合う



出典:公益社団法人 日本歯科医師会
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

ブクブク・ガラガラ
うがいもお口の筋力を使います。



よく噛んで食べると、咀嚼く筋を使い、唾液がたくさん出ます。脳への血流も増します。

丁寧な歯みがき

歯間の掃除

舌のケア

義歯の手入れ

定期健診

お口の機能は生活するうえでとても重要な役割を持っていますが、加齢とともに衰えていくため、**オーラルフレイル対策**と**定期的な口腔ケア**が大事です!