

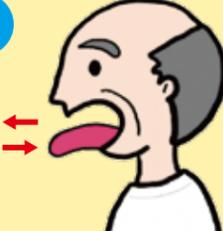
2. しっかり噛める口をつくるために

この体操はいつまでも自分でしっかりと噛んで食べるための体操です。
岡崎ごまんぞく体操と一緒に、この体操もやってみましょう。

岡崎モグザえもん体操

- 

肩の上下体操 10回
肩をキュッとあげて、ストンと落とします。
- 

頬ふくらまし 10回
頬をプクッとふくらませて、シュッとへこませます。
- 

舌の出し入れ 5回
舌をグイッと突き出して、喉の奥までギュッと戻します。
- 

舌で歯茎の周りをなぞる 左・右回り 各10秒
舌を唇と歯茎の間に入れます。そして、グルーッと歯茎の周りをなぞります。
- 

開口体操10秒×3回
口を大きくアーンと開きます。
- 

えんげおでこ体操 10秒×3回
手のひらでおでこをギュッと押ししたまま、おへそをのぞき込みます。(ボールやフェイスタオルを使う方法もあります。)
- 

舌の体操10秒×3回
口を大きく開けたまま、舌の先を上歯茎の裏にギュッと押し付けます。
- 

大きな声で歌を歌う



100歳までしっかり噛もう

オーラルフレイルを予防しよう

「オーラルフレイル」とは…

“口の機能の低下”のことです。口に関するささいな衰えをそのままにしたり、適切に対処しないことにより口の機能の低下や食べる機能の障がい、さらには身体機能の低下につながります。



※1フレイル…体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことです。長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

オーラルフレイルを、そのまま放っておくのはとても危険です!

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア(筋肉の衰え)	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。

※Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K, et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017

“口のささいな衰え”は近い将来、全身が衰えるサインといえます。オーラルフレイルにならないために口の健康を保つこと、また、オーラルフレイルを早期発見し、対応することが大切です。



自分の口の健康状態をチェックしましょう

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物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	
義歯を入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

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：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルの予防3ポイント

1

かかりつけの
歯科医を
持ちましょう!



2

口の“ささいな衰え”に
気をつけましょう!

3

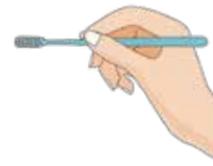
バランスの
とれた食事をとりま
しょう♪

1. 口の手入れをしましょう

口を清潔に保つことで唾液の分泌がよくなり、むし歯・歯周病や口臭を防ぐことができます。お口の手入れを実践してみましょう。

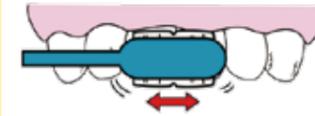
歯磨き

持ち方



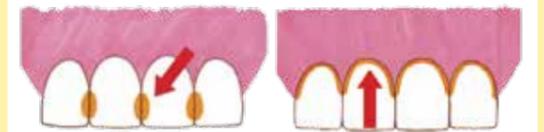
えんぴつ持ち

みがき方



1～2歯ずつ、
小刻みに動かす

汚れがたまりやすいところ



歯と歯の間 歯と歯肉の境目

入れ歯の手入れ

- ★毎食後は必ずして、水道水で洗う。
- ★就寝時は必ずして水の中で保管。
(入れ歯洗浄剤もオススメ)

入れ歯も清潔に



舌の掃除

舌専用ブラシ(やわらかめの歯ブラシ)で舌の奥から手前に優しく動かす。



口を清潔に保つことは誤嚥性肺炎予防にもつながります



誤嚥性肺炎とは…

食べかすなどから繁殖した口の中の細菌が肺に入ることによって起こる肺炎です。

気になることがあれば
かかりつけの歯科医に相談しましょう

