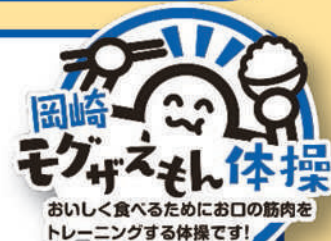


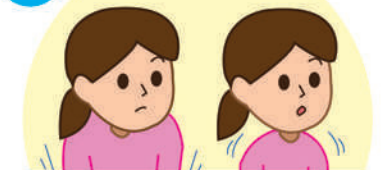
2. しっかり噛める口をつくるために

岡崎モグザえもん体操

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。岡崎ごまんどく体操と一緒に、この体操もやってみましょう。



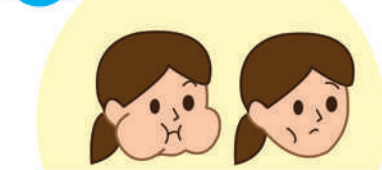
1



肩の上下体操 10回

肩をキュッと上げて、ストンと落とします。

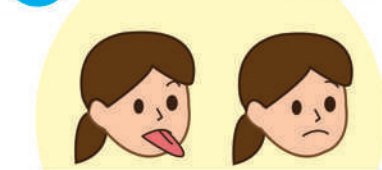
2



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。

3



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。

4



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。

5



開口体操 10秒×3回

口を大きくアーンと開きます。

6



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）。

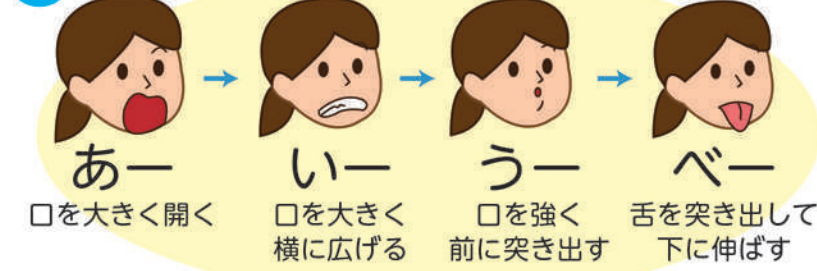
7



舌の体操 10秒×3回

口を大きく開けたまま、舌の先を上歯の裏にギュッと押し付けます。

8



あいうべ体操 4秒×10回

しっかり噛めると...

- ★認知症予防につながる
- ★免疫力や運動機能の低下を防げる
- ★人と楽しく交流できる
- ★健康寿命が延びる

しっかり噛んで
おいしく食べるためには、
歯と口の健康が欠かせません。
日々の生活を
楽しく過ごすために、今から
オーラルフレイル対策を
スタートしましょう！



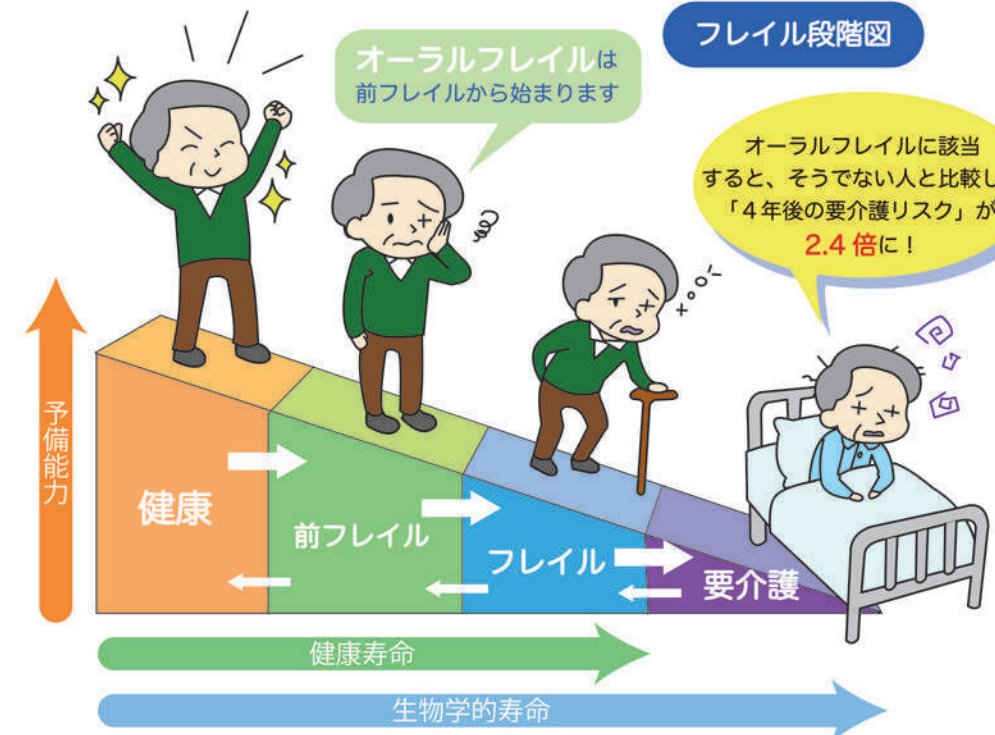
めざそう！口の元気で健口長寿

オーラルフレイルを予防しよう・岡崎モグザえもん体操

「オーラルフレイル」とは

「口の虚弱」という意味で、口の機能が低下することは、口腔機能低下症、全身のフレイル、要介護につながる悪循環の入り口であることがわかってきました。

ささいな口の衰えが積み重なり、食べられる口の機能が低下してしまいます。そのため、**予防・改善することが大切**です。



発行 岡崎市 連絡先 長寿課 (TEL / 0564-23-6837・FAX / 0564-23-6520)

監修 岡崎歯科医師会・岡崎市民病院・岡崎リハビリテーションネットワーク・愛知県歯科衛生士会岡崎支部

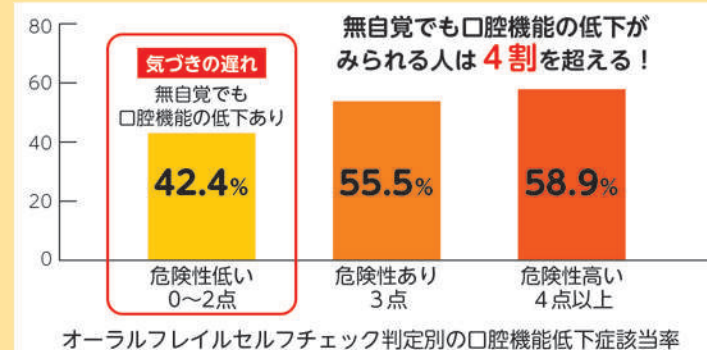
令和8年6月作成 3,000部

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
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。



出典：令和元年度老健局事業 歯科医療・口腔ケアによる口腔機能の維持、全身の健康増進及び社会性の維持向上を通じた地域包括ケアシステム推進に関する調査

自分の口の健康状態をチェックしましょう

質 問	選 択 肢	
	該 当	非 該 当
自身の歯は何本ありますか？ さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです

口の機能低下の危険性が増している状態ですが、改善することもできます。
まずは、歯科医院での相談と毎日のセルフケアに取り組みましょう。

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。口のお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

歯と歯茎の境目



ブラシの毛先を歯茎のほうに向けてみがく。

根元のすき間



歯間ブラシを水平に2～3回動かす。
外側だけでなく内側からも入ると効果的。

奥歯のみぞ



かきだすように歯ブラシを動かす。

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。

歯周病と病気のリスク

認知症	1.9倍
糖尿病	2倍
心臓病	2.8倍
脳卒中	2.6倍

歯周病は全身にさまざまな影響があることがわかってきました

かかりつけの歯科をもちましょう！
入れ歯の調整は1年に1回は必要です

