

年齢は関係ない オーラルフレイル 対策していますか？

- ・自分の歯は20本ありますか？
- ・半年前と比べて硬いものが食べにくくなっていませんか？
- ・お茶や汁物等でむせたりしませんか？
- ・口の渇きが気になりませんか？
- ・普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがないですか？

※当てはまることがあったら、対策開始時期です！！



オーラルフレイルを防ぐ4つのポイント

口腔ケアの強化！

- ①毎日の1日3回の歯みがき（就寝前は必ず）
- ②歯間ブラシやデンタルフロスを使用する
- ③義歯は毎日、義歯用歯ブラシで汚れを落とし、義歯洗浄剤につけて清潔にする

誤嚥性肺炎の予防にもなる！

口腔体操の実施！

【**飲食時むせやすい・食べこぼしをする**】



衰えた飲み込みの機能や筋肉の低下の
予防のために**お口の体操をする**



口腔機能向上を目指す！

食事の工夫！

かみごたえのある食材を食べよう

【飲み込む機能が低下した場合】

- ①食材を細かくしたりやわらかくする（切る・煮る）
- ②とろみをつけて、飲み込みやすくする
- ③食べやすい食品を選ぶ
例：豆腐・麺類（うどん、そうめん等）・卵

定期的な歯科健診！

歯の喪失を食い止める！！

- ①むし歯や歯周病の早期発見、早期治療
- ②専門的クリーニングで口腔内環境維持
- ③義歯の不具合の改善（咀嚼機能向上）
- ④フッ素塗布（むし歯予防）

今日から始める 2つの口腔体操（お口の体操）

【パタカラ体操】

お口周り・舌の筋肉トレーニング（唾液促進作用もあり）

パ 唇をしっかりと閉じてから発音する

タ 舌を上あごにくっつける

カ 舌の奥を上あごの奥につけるように

ラ 舌を丸めるように



☆「パ、パ、パ」「タ、タ、タ」
「カ、カ、カ」「ラ、ラ、ラ」
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」
と大きな声で発音する

☆各5～10回くり返す

【舌の体操】

誤嚥・むせの予防（舌の力をつける）



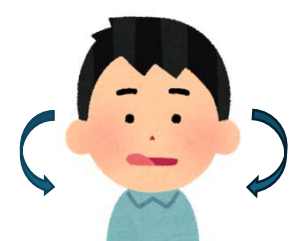
①舌を下あごに
付けるように出す



②舌で鼻の頭を
触るように出す



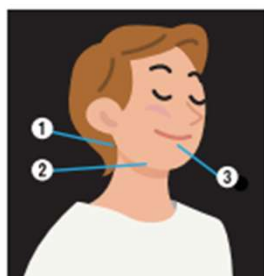
③舌を右の口角、左の口角に
それぞれ出す



④舌を出しながら
お口の周りを1周させる

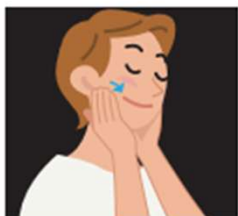
お口が乾く方へおすすめマッサージ（唾液腺マッサージ）

【唾液の分泌を促し口腔内を清潔に保つ】 ⇒ 唾液の分泌量の増加は飲み込みやすさにつながる



①耳下腺 ②顎下腺
③舌下腺

《耳下腺への刺激》



上の奥歯あたりを後ろか
ら前へ向かって回す
(10回)

《顎下腺への刺激》



耳の下からあごの下に向
かって5ヶ所ぐらいを順番
に押す(5回)

《舌下腺への刺激》



あごの真下から親指を
突き上げるようにゆっく
りグーと押す(10回)

オーラルフレイル予防で健康寿命を延ばそう！