

# お口の筋力は大切！

オーラルフレイルを知っていますか？

歯の数が減少、唾液の減少、硬いものを避ける、飲み込む力や舌の力が低下することなど「お口の衰え」のことをいいます。

また、お口に限らず全身にも影響を及ぼし、要介護認定は2.4倍、死亡率は2.1倍高くなります。



トレーニングをすれば口元マッチョになれます！

## ★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け

咀嚼困難感

嚥下困難感

口腔乾燥感

固い食べものが  
噛めない

むせる・  
食べこぼす

お口が渇く・  
ニオイが気になる



口のまわりの“軽微な衰え”が積みかさなると…  
**オーラルフレイル**

健口



自分の歯が  
少ない

残存歯数の減少



滑舌が悪い

滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

フレイル  
サルコペニア  
低栄養

一般社団法人 日本老年医学会・一般社団法人 日本老年歯科医学会・一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

□ あいうべ体操



□ りっぷるとれーなー



□ 早口言葉



□ 全力5秒うがい



□ ペットボトルトレーニング



□ 舌まわし



協力：幸町歯科口腔外科医院

# 自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を



## ☆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2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数が

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

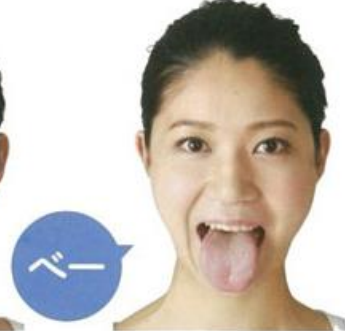
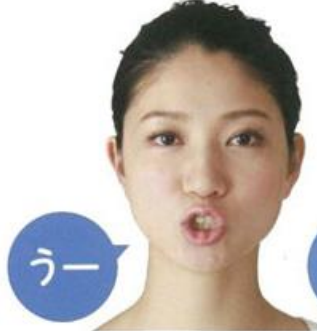
## 「あいうべ」体操のやり方

1 「あー」と、  
口を大きく開く。

2 「いー」と、  
口を大きく横に広げる。

3 「うー」と、  
口を前に突き出す。

4 「べー」と、  
舌を突き出して下に伸ばす。



※①～④を1回として、1日30回を目安に毎日続ける。

### ポイント

- ・大げさなくらい口を大きく動かす。
- ・1回を4秒前後かけてゆっくり行う。