

今日から始める

第2弾

フレイル予防!!

岡市役所介護高齢課 (内線 175)

歯科・栄養編



歯科編

お口の健康をチェックしよう!

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物などでむせることがあった。

が付いたらオーラルフレイルかも!?



オーラルフレイルチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物などでむせることがある	2	0
義歯(入歯)を使用している	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計(○を付けた数字を足してください)		



合計点数が 0~2点 危険性低い 3点 危険性あり 4点以上 危険性高い

【出典】愛知県歯科医師会 ※東京大学高齢者社会総合機構 田中友規、飯島勝矢 作表 より一部改変



Q オーラルフレイルとは?

A お口の機能低下のこと!!



いつまでも元気であるためにオーラルフレイルの予防は大切です!

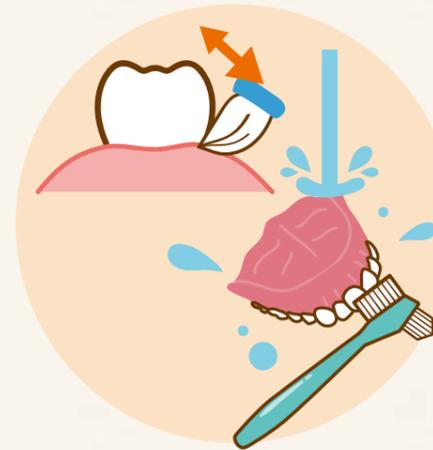
右ページで予防法をご紹介します▶▶▶

オーラルフレイルを防ぐ予防法!

01 舌の体操

上下・左右・ぐる〜り3回(時計回り・反対まわり)

ポイント できるだけ舌を出して、ゆっくり動かしましょう。



02 丁寧な歯磨き

毎食後、磨き残しのないように丁寧に磨く

ポイント

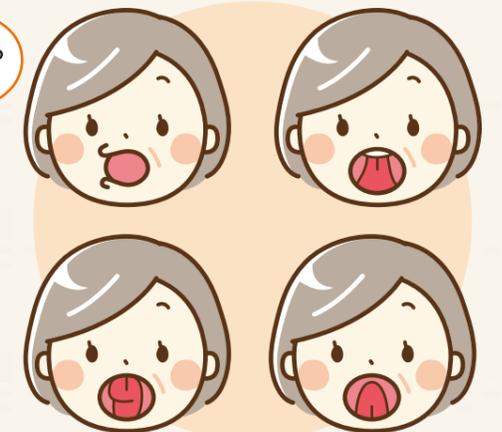
- ・軽い力で細かく振動させるように動かしましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルリンスなども利用しましょう。
- ・入歯は外し、専用の歯ブラシを使って、流水で汚れを取りましょう。専用の洗浄剤もあります。
- ・舌ブラシで舌の上の汚れ(舌苔)を取りましょう。

03 パタカラ体操

食べたり飲んだりする機能をきたえます!

パタカラを1文字ずつ5回連続で発音する(パパパパ、タタタタ...)
パタカラを5回連続で発音する(パタカラ、パタカラ...)

ポイント 大きくはっきりと声に出しましょう。



- パ** (唇を開け閉めする力)唇をはじくように
- タ** (噛む・飲み込む力)舌を上の前歯の裏に付けるように
- カ** (食べ物を食道に送る力)のどの奥に力を入れて
- ラ** (食べ物をまとめる力)舌を丸め、舌先を上の前歯の裏に付けて

こちらからフレイル予防を動画で見ることができます▼

