

オーラルフレイル

ご存じですか？



加齢等に伴う“ささいな口の機能の衰え”のことを「オーラルフレイル」といい、放置をすると全身の衰え(フレイル)や要介護になるリスクが高まります。以下のことで思い当たることがあれば、早めに対策をし、改善させて健康寿命の延伸を目指しましょう。



オーラルフレイル Q&A より引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルチェック！

オーラルフレイルの簡単チェックリストです。当てはまるものの点数を足してみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いもの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	
義歯を使用している(※)	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	
さきいか・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、歯科医院を受診している		1

作表：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

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

3点以上はかかりつけ歯科医院にご相談ください

オーラルフレイルは
改善できます
→うら面へ



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

出典：神奈川県オーラルフレイルハンドブック（県民向け）

ご自宅でできる!

けんこう 予防・改善のために **健口体操**に取り組もう!

オーラルフレイル対策

かながわ・お口の健口体操 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

いつまでも
おいしく食べるために



グー

目はしっかり閉じ目玉は下方に。
口は口角を上げしっかり閉じる。



パー

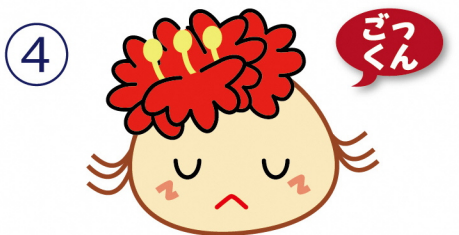
目は大きく開き目玉は上方に。
口を大きく開く。



ぐるぐる

右回り
左回り

口を閉じたまま舌に力を入れ、
唇の内側を舐めるように回す。



ごっくん

ここで溜まった唾を
ごっくん!



ベー

舌の先に力を入れしっかりと前に出す。
(そのまま10秒キープ)

1~5を3回以上、
毎日繰り返し続けることで

- ①オーラルフレイルも予防!
- ②脳の血流UPで頭スッキリ!
- ③唾液分泌UPでお口もうるおう!
- ④舌の力で飲み込む力も向上!
- ⑤フェイスラインもスッキリ!

出典:神奈川県オーラルフレイルハンドブック(県民向け)

日頃から意識をしましょう

丁寧な歯みがき



定期的な歯科健診



よく噛んで食べる



長めのうがい

発声
(音読・歌・早口言葉など)



オーラルフレイルを予防するためにも、**毎日の口腔ケア**(歯みがきや健口体操)や
かかりつけ歯科医での**定期的な歯と口の健康チェック**が大切です。

かかりつけ歯科医をお探しの場合は
金沢区歯科医師会

金沢区歯科医師会 🔍検索

045-782-8785

オーラルフレイルは本人が自覚しにくいことも…

「言葉が聞き取りづらい」「飲食時によくむせている」など気になることがあれば、周りの人が相談をすすめてみましょう

オーラルフレイル
について
→おもて面へ



横浜市金沢福祉保健センター 健康づくり係

横浜市金沢区泥亀2-9-1 電話045-788-7840 FAX045-784-4600

制作協力:金沢区歯科医師会