

すすめよう健康おかやま21

健康なお口で 延ばそう 健康寿命



「お口の健康」から始める
フレイル対策

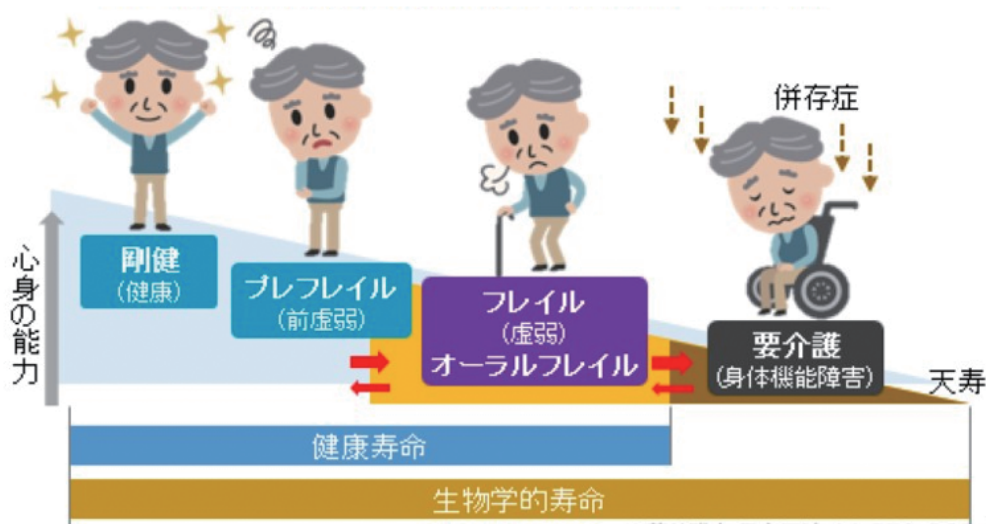
岡山県・岡山県歯科医師会

「フレイル」って何？

こんなこと思い当たりませんか

- 最近急に痩せてきた
- 疲れやすくなった
- 歩く速さが遅くなった
- 出かける機会が少なくなった
- お口の機能が衰えた（オーラルフレイル）

フレイルとは「健康と要介護の中間の状態」
のことを指します



※葛谷雅文 日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変
※東京大学高齢者社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

早めに対策をとることで体力・気力を高め
フレイルの方も元気な状態に近づくことができます

フレイル予防の3つの柱

身体活動

こまめに体を動かしましょう

栄養

お口のケアをしながら
しっかり食べましょう

社会参加

自分のペースで社会参加を

「オーラルフレイル予防」

「お口の健康」から始める フレイル対策

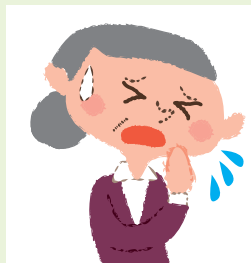
オーラルフレイルとは
口の虚弱（わずかな口の
機能の衰え）という意味です



発音が
はっきりしない



食べこぼしが
増えた

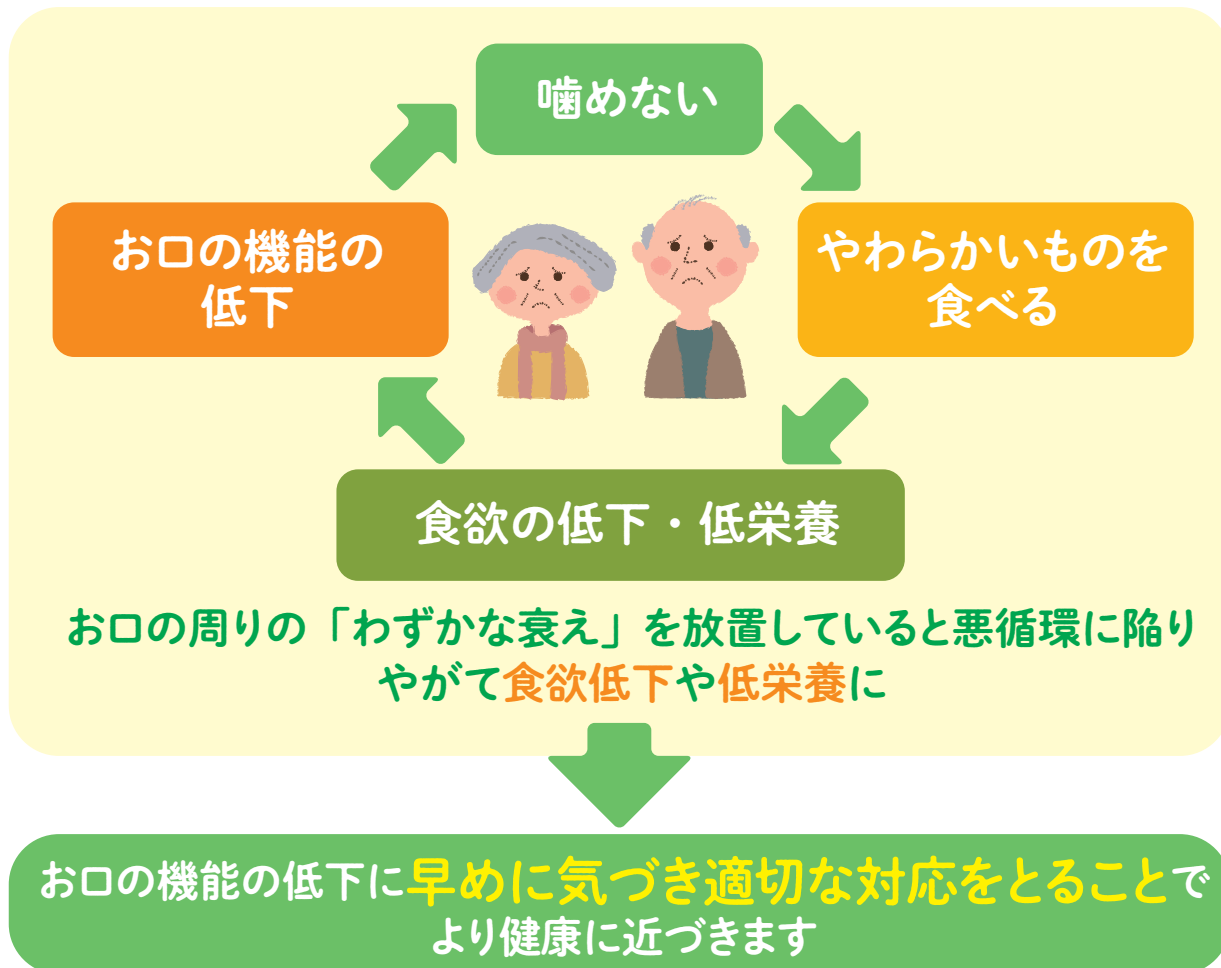


わずかなむせ
「むせる」が増えた



噛みづらく
なった

こんなお口の変化はありませんか
オーラルフレイル？



オーラルフレイル セルフチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる項目です

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です

質問項目	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
2. お茶や汁物でむせることがある	2	
3. 義歯を使用している	2	
4. 口の乾きが気になる	1	
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
6. 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
7. 1日に2回以上、歯を磨く		1
8. 1年に1回以上、歯科医院を受診している		1
合 計	点	



合計の点数が

0～2点 危険性低い

3点 危険性あり

4点以上 危険性高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

合計の点数が3点以上の方はかかりつけの歯科医院に相談しましょう

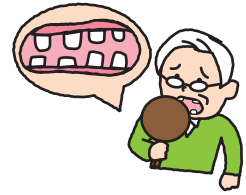
オーラルフレイル予防のためには

1. 定期的な歯科健診
2. お口を清潔に保ちましょう
3. お口のケアに取り組みましょう
4. ささいなお口の衰えに気を付けましょう
5. しっかり噛んで食事をしましょう

オーラルフレイルの簡単なチェックを してみましょう

1. ご自分の歯は何本ありますか？

金属の被せものや差し歯も自分の歯として数えてください
鏡など使って自分のお口の中の歯の数を数えてみましょう



本数	本
----	---

20 本以上 危険性 低い

19 本以下 危険性 あり

2. 唇や舌の動きはどうか？動きを測ってみましょう

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ続けて 5 秒間発音し
1 秒間に何回発音できるか測ってみましょう

「パ」	「タ」	「カ」
回/秒	回/秒	回/秒

パ

くちびるを
破裂させるように



タ

舌の先を
歯切れよく



カ

舌の奥をのどに
押し付けるように



6回以上 危険性 低い

5回以下 危険性 あり

3. 飲み込みはうまくできていますか？

飲み込みの回数を測ってみましょう

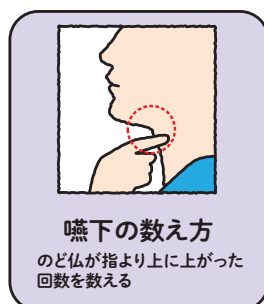
無理のないように唾液の嚥下を 30 秒間繰り返します。

測定者が「のどぼとけ」のあたりに指をあて飲み込む回数を測定します



指をあてる位置

のど仏のすぐ上を指の腹で
軽く触れる



嚥下の数え方

のど仏が指より上に上がった
回数を数える

回/30秒

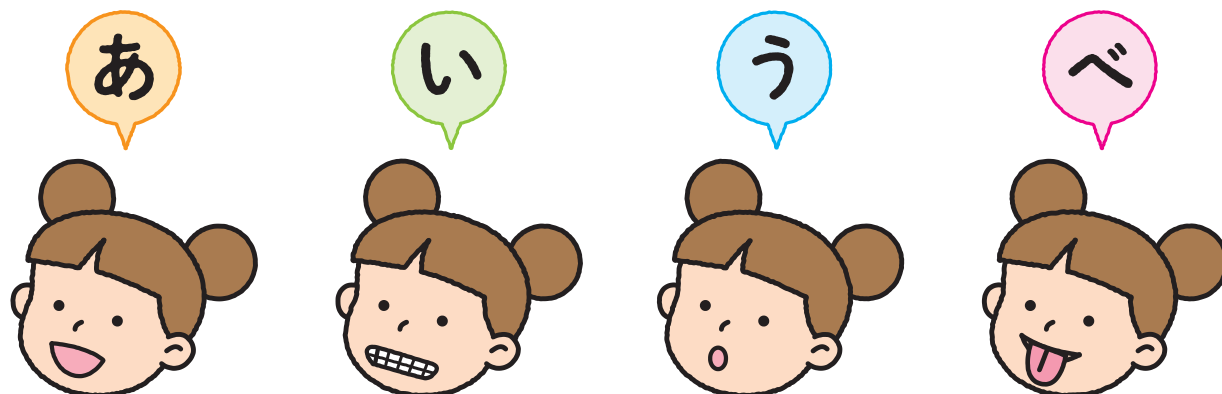
3回以上/30秒 危険性 低い

3回未満/30秒 危険性 あり

「お口のトレーニング」で オーラルフレイル予防

①あいうべ体操（お口の周りのトレーニング）

お口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かしましょう



★できるだけ大げさに、声は小さくてもだいじょうぶ

★1セット4秒程度でゆっくりと

★1日30セットを目標に

「あご」に痛みがあるときは、「い〜う〜」でもOKです

②パタカラ体操（唇と舌のトレーニング）



「パ」

唇をしっかり閉じて発音しましょう。唇を開けたり閉じたりする力を強くします

「タ」

舌を上あごにしっかりくっつけて発音します。舌の先の力を強くします

「カ」

のどの奥に力を入れて、のどをしめて発音します。舌の奥の力を強くします

「ラ」

舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします

③唾液腺マッサージ

1

耳下腺マッサージ



数本の指を耳の前にあて、指全体で10回ほどくるくる優しくマッサージしましょう

2

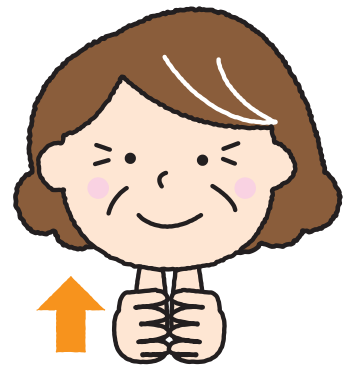
顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下までの3〜4か所を順に押します。各ポイントを5回くらい押しましょう

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて下顎の前方の下側のあて10回ほど上に押し上げます。のどを押さないようゆっくり押し上げましょう

④嚥下おでこ体操(飲み込みの筋肉トレーニング)

おでこに
手のひらを
あてて



おでこで
手を
押すように



手のひらの付け根あたりをおでこに当てます。おへそをのぞき込むようにして、手のひらとおでこを押し合うようにし、5秒程度キープします。

1セット5回〜10回、1日3セット行いましょう



健康おかやま21



岡山県歯科医師会
マスコットキャラクター