

オーラルフレイルをご存じですか？

そしゃくこんなんかん 咀嚼困難感
えんげこんなんかん 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
お口が渴く・ ニオイが気になる

口のまわりの“軽微な衰え”がつみかさなると…
オーラルフレイル

けんこう **健口**
自分の歯が 少ない
滑舌が悪い
残存歯数の減少
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

出典：オーラルフレイル 3学会合同ステートメント (和文または英文)

オーラルフレイルは お口の機能が健全な状態『健口』と『口の機能低下』との間にある状態をいい 年齢とともに増える お口の衰え に早くから気づくことで改善することができます

お口の不健康が様々な問題につながっています

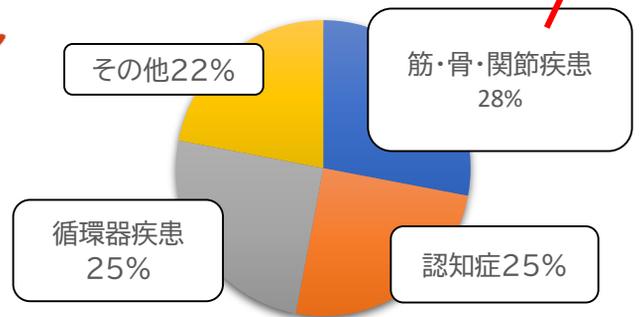
転倒は骨折など寝たきりになる原因につながりやすい

認知症高齢者の かみ合わせの有無と転倒回数

	転倒が年2回以上	転倒が年1回以下
奥歯がなくかみ合わせできない	54.0%	46.0%
自分の奥歯でかみ合わせできる	14.8	85.2
入れ歯でかみ合わせできる	14.5	85.5

出典：『健康は健口から～意外な老化予防法～』(『保険でよい歯科医療を』大阪連絡会)

【長浜市65歳以上 要介護認定原因疾患】



出典：長浜市長寿推進課集計 令和4年4月

汚れているお口には**たくさんの細菌がすんでいます**

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎のリスクが高まります

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎は死亡原因の**第6位**

R4人口動態調査より

歯周病は糖尿病や心疾患、動脈硬化、認知症などへの関連性が報告されています。むし歯や歯周病は**放置せず**、歯科医院で治療をしましょう

長寿推進課 ☎ 65-7841

フレイル予防は お口から

1. 「^{はみが}ていねいな歯磨き」できれいなお口を保ちましょう



2. 「よく^か噛んで食べる」からはじめましょう
まずは1口プラス5回から 1口30回を目標に
よく^か噛むことを意識しましょう

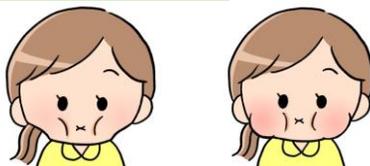


3. 「お口のトレーニング」に取り組みましょう
食べることにはお口まわりの筋肉だけでなく
身体の筋肉も重要になります 毎日動かすことを意識しましょう

① 深呼吸や首・肩の体操



② ^{ほほ} 頬の体操



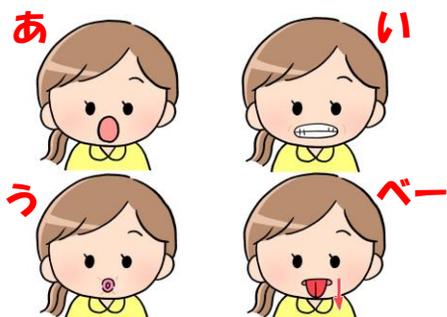
頬をふくらます
へこますを交互に

③ パタカラ体操



お腹に力を入れて
大きな声で

④ あいうべ体操
(舌と口まわりの運動)



お口の形に気をつけて 大きな声で
あいうべ を10回くりかえす

⑤ ^{だえきせん} 唾液腺マッサージ



^{じかせん} 耳下腺(耳の前あたり)
^{がっかせん} 顎下腺(あごのライン)
^{がっかせん} 舌下腺(あご先の下)
の3か所をやさしく
5~10回マッサージします

⑥ ^{えんげ} おでこ嚥下体操



手のひらとおでこを
おしつけあい おへそを
のぞきこんで 5秒数える