

今日からはじめるオーラルフレイル予防

お口の潤いは、おいしく食べるために、
おしゃべりを楽しむために、すてきな笑顔のために。
お子さんから大人まで取り組んでいただけます。



健口体操



唇を横にひき
頬を上げる。
目はギュッととじる



口をすぼめ
目はよせる



目と口を
大きく開け、
目線は上へ

詳しくは
市のホームページへ



健口体操QRコード

うがい



ブクブクうがいも頬や唇のトレーニングになります。
いつもより時間や回数を増やして、上下・左右に
意識して大きく動かしてみましょう。

ことばの体操 “パ・タ・カ・ラ”

ゆっくりはっきり「パ・タ・カ・ラ」を発音してみましょう

ふじさわことば遊び♪

パシャパシャ波だよ	パピプペポ
たかいよ富士山	タチツテト
かおるは潮風	カキクケコ
ライトアップで	ラルルレロ

歌や新聞・本を
声に出して読むのも
予防につながります



予防しよう! オーラルフレイル

お口からはじめる 健康生活



口からの小さなサイン、見逃さないで!

監修：藤沢市歯科医師会

問い合わせ：藤沢市健康づくり課 電話 0466-50-8430 FAX 0466-28-2280

歯科保健推進会議
藤 沢 市

オーラルフレイルってなに？

加齢にともない、心身の機能や活力が低下した状態を「フレイル」といいます。その中で、「オーラルフレイル」は、歯と口の機能が衰えることをいいます。



むせる



食べこぼす



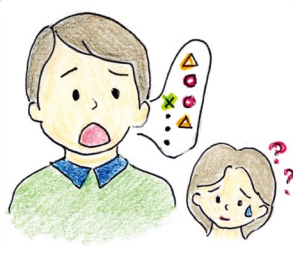
固いものが噛みにくい



食欲がない



口が乾く



滑舌が悪い

▶このような口のまわりの“**ささいな衰え**”を放置すると低栄養や筋力・身体機能の低下など、全身の健康状態に影響します。機能低下が進むと、要介護状態となるリスクが高まります。



オーラルフレイルは、**予防と早期発見**が
とても重要です！

■ 自分でできるオーラルフレイルチェック ■

自分では気づきににくいお口の機能低下
あてはまるものがあるか、確認してみましょう。

質問項目	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ ※評価が可能な場合：オーラルディアドコネシス「タ音」★は、6.0(回/秒)未満ですか？	はい	いいえ

★オーラルディアドコネシスとは、口の巧みな運動を簡便に評価する検査です。タ音は「タ」を5又は10秒間発音し、舌の動きを測定します。

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント
(令和6年4月1日 (一社) 日本老年医学会、
(一社) 日本老年歯科医学会、
(一社) 日本サルコペニア・フレイル学会)

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あると「オーラルフレイル」です
オーラルフレイルに該当する場合、かかりつけの歯科医院にご相談ください

★**お口の体操とお手入れで予防・改善が可能です。**



～ 歯科医師からのメッセージ ～

インフルエンザ等の感染症を予防する観点からも、お口を清潔に保つことは重要ですが、バランスよく栄養を摂るためには普段のお食事でよく噛めることも大変重要です。

定期歯科健診を心掛け、噛むことに不具合を感じている方は、ぜひ歯科医師にご相談ください。

藤沢市歯科医師会 関根 顕 氏

