

オーラルフレイルをセルフチェック

現在のあなたのお口の健康状態はいかがですか？

質問項目	はい	いいえ	自分の 点数を記入
① 半年前に比べて、かたい物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（入れ歯）を入れている※	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 さきイカやたくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1	
⑦ 1日に2回以上、歯を磨く		1	
⑧ 1年に1回以上、歯医者に行く		1	

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計点数

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**

合計点数が3点以上の「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、専門的な対応が必要です。気になることがあれば、かかりつけの歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。



ご存知ですか？

オーラルフレイル



むせる
食べこぼす



滑舌がわるい
舌が回らない



食欲がない
少ししか食べない



口がかわく
ニオイが気になる



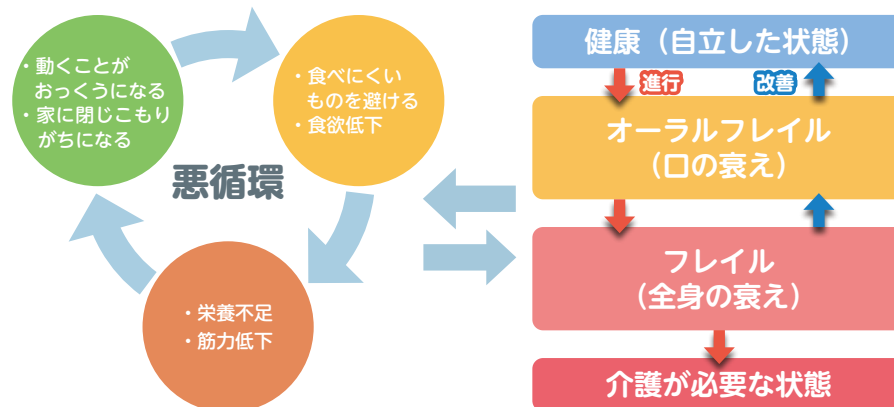
やわらかいもの
ばかり食べる



自分の歯が少ない
入れ歯が合わない

口まわりの“ささいな衰え”を見逃さないで！

「オーラルフレイル」は、「口の機能の虚弱」を表す言葉です。口まわりのささいな変化に早めに気づき、日常生活を見直すなど正しい対策を行えば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。



今日からできるオーラルフレイル対策 かむ力を鍛えましょう！

次のような症状はありませんか？ かむ力が低下しているかもしれません。

- ☐ むし歯がある
- ☐ 歯周病などでぐらつく歯がある
- ☐ 歯が抜けたままになっているところがある
- ☐ 入れ歯が合わない

しっかりかめない状態が続くと、食べたい食品を思うように食べられなくなり、身体機能を維持するために必要な栄養を摂ることが難しくなります。いつまでも美味しく・楽しく食事を行うことができるように、かむ力を鍛えましょう。

美味しく食べるために必要な歯の本数



【出典】厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム＜別冊＞保健指導における学習教材「歯の数と食べられるものの関係」より

歯の数と認知症、歯の数と転倒リスクの関係

歯がほとんどなく
義歯を利用しない人

認知症発症リスク
20本以上歯が残っている人の

1.9倍

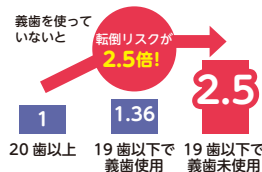
歯がほとんどないが
義歯を利用する人

認知症発症リスク

4割抑制

【出典】日本歯科医師連盟
「歯科医療が日本を救う！」より

歯数・義歯使用の有無と
転倒の関係

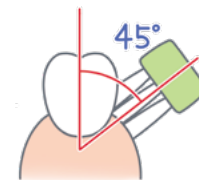
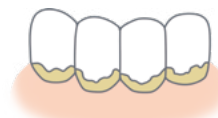


【出典】Yamamoto et al.
BMJ Open, 2012; e001262, 2012 より

磨き残しの多いポイントに気を付けましょう

歯と歯ぐきの境目 → ブラシを45度にして磨きましょう！

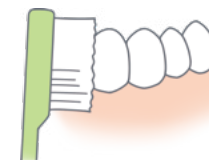
歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまると、むし歯や歯周病のリスクが高まります。



歯と歯ぐきの境目に毛先が届くように、歯ブラシを斜め45度にして小刻みに動かしましょう。

歯並びが凸凹している所 → ブラシを縦にして磨きましょう！

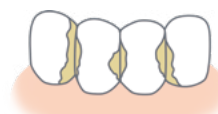
歯と歯が重なる所は毛先が届きにくく、歯垢がたまりやすい場所です。



歯ブラシを縦に当て、毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。

歯と歯の間 → フロス・歯間ブラシを使って磨きましょう！

歯ブラシしか使わない方は、約4割もの磨き残しがあるといわれています。

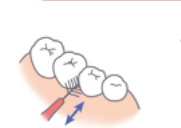


フロス



歯と歯の隙間が狭い部分に。ホルダータイプや糸巻きタイプがあります。

歯間ブラシ



歯と歯の隙間が広い部分に。適したサイズを歯科医院でみてもらいましょう。

入れ歯の洗浄も忘れずに



水を張った洗面器の上などで、ブラシを使ってこすり洗いし、流水で流します。研磨剤の入った歯磨き剤の使用はNGです。



洗浄剤を使用することで清掃効果が高まります。

舌もきれいに



舌の奥から手前へ、なでるように動かしましょう

舌苔は細菌のかたまりです。舌専用のブラシで、やさしくかき取りましょう。

今日からできるオーラルフレイル対策 正しく歯を磨きましょう！

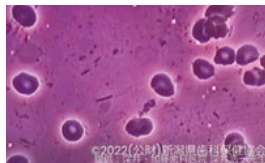
次のような状況ではありませんか？ 清潔度が低下しているかもしれません。

- ☐ 歯磨きは1日1回以下
- ☐ 歯と歯の間のケア（フロス・歯間ブラシ）をしていない
- ☐ 口の臭いが気になる
- ☐ しばらく歯科医院に行っていない

歯磨きにより歯垢（プラーク）を取り除くことは、むし歯や歯周病、口臭などの口の中のトラブルだけでなく、風邪などの感染症予防にもなります。正しい歯磨きで口の中を清潔にして、元気に気持ちよく過ごしましょう。

ただの食べカスではない！プラークの正体

歯の表面を爪で引っかいてみると白いもやもやしたものが取れますか？プラークと呼ばれる細菌のかたまりです。粘着性が強く、口をすすいだ程度では取れませんので、歯磨きで取り除きましょう。



プラーク 1mg（つまよじの先くらい）の中には、細菌が約1～2億個存在していると言われています！

歯ブラシの選び方・使い方

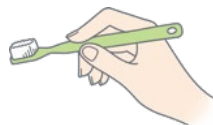
毛のかたさ

やわらかめ～ふつう

※歯や歯ぐきの状態によって違うので、歯科医院でご相談ください。

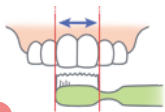
持ち方

えんぴつを持つように軽く握ります。



ヘッドの大きさ

小さめ（上の前歯2本分くらい）

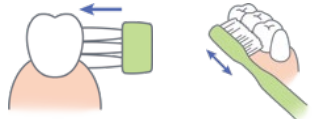


交換時期

目安は1ヶ月に1本
毛先が開いたものは早めに交換しましょう。

当て方・動かし方

毛先を歯の面にまっすぐ当て、やさしい力で小刻みに（1～2歯ずつ磨くイメージで）動かします。



かむための筋肉をトレーニング

上半身をほぐしましょう

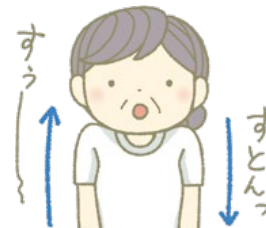
かむときに使われる筋肉と、首・肩まわりの筋肉は連動しています。上半身の体操で、身体の姿勢も整えましょう。

①深呼吸



お腹に手を当てて、大きく鼻から息を吸って一度とめてから、口から「ふー」と息を吐く。

②肩の上下体操



息を大きく吸い込みながら肩を上げ、吐くと同時に一気に肩の力を抜き、肩を下げる。

③体側・肩・背中の体操



両手を組み、頭の上へ高く押し上げ伸ばしたら、ゆっくり左右へ傾ける。

咀嚼く筋を鍛えましょう

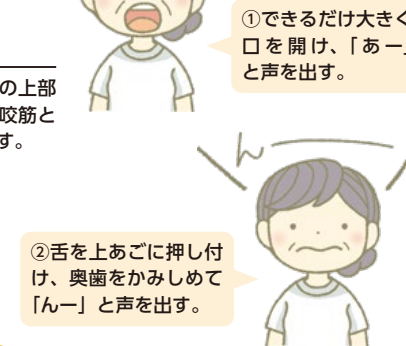
かむための筋肉である咀嚼く筋の代表は、咬筋と側頭筋。よくかんで食べることで筋肉を動かし、記憶力・思考力・集中力も高めましょう。

側頭筋

こめかみから耳の上部にある筋肉で、咬筋と連動して動きます。

咬筋

頬と耳の間にある筋肉で、食べ物をかみ砕くときに使います。



①できるだけ大きく口を開け、「あ」と声を出す。

②舌を上あごに押し付け、奥歯をかみしめて「ん」と声を出す。

ゆっくり、よくかんで食べましょう

かむ回数を増やすポイント

- ・飲み込む前にあと5回かむ。
- ・一口の量は少なめに。
- ・形がなくなってから飲み込む。
- ・食事の中の水分はほどほどに。
- ・味付けは薄味を心がけて。
- ・食材は大きく乱切りに。
- ・かみ応えの違う食材を組み合わせよう。

目安は一口
30回！



早食いが癖になっている人は要注意！肥満やメタボリックシンドロームの原因のひとつとも言われています。

今日からできるオーラルフレイル対策

飲み込む力を鍛えましょう！

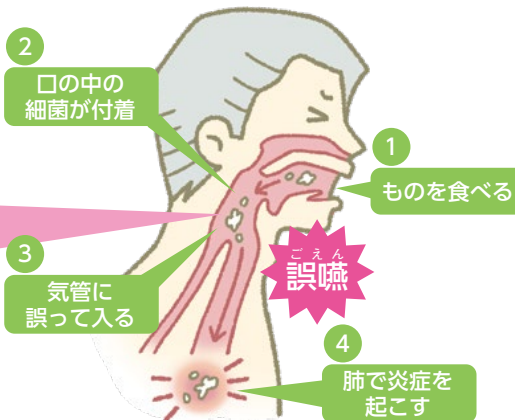
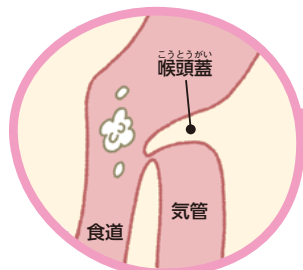
次のような症状はありませんか？ 飲み込む力が低下しているかもしれません。

- ☐ 飲食中にむせる
- ☐ 食後、痰がからんだようなゴロゴロした声になる
- ☐ のどに食べ物が残る感じがする

飲み込む機能が衰えると、食道を通るはずの食べ物やだ液が誤って気管に入ってしまう「誤嚥」のリスクが高まります。誤嚥性肺炎を予防し、安全に食べることができるように、飲み込む力を鍛えましょう。

誤嚥性肺炎の起こり方

正常な場合
気管にフタ（喉頭蓋）がされ、食べ物やだ液は食道に入ります。



「むせ＝誤嚥」ではありません。
むせたら咳をして出す力も重要です。

だ液を飲み込むときの『のど』の動きをチェック



- ① 最初にだ液を1回飲み込む。
 - ② あごを引いて、背筋を伸ばして姿勢を整える。
 - ③ 喉仏を人差し指と中指で挟むように触れる。
 - ④ 30秒間の間に、だ液を繰り返し飲み込んで、喉仏が指の腹を乗り越えた回数を数える。
- 3回以上**：問題ありません。
2回以下：飲み込む力が低下している可能性があります。

※より詳しく状況を知るためには、飲み込む力の検査（嚥下機能検査）が必要です。
かかりつけの医師・歯科医師に相談しましょう。

飲み込むための筋肉をトレーニング

回まわりの筋肉をほぐし、鍛えましょう

①くちびるの体操



口をすぼめて「うー」、横にひいて「いー」と動かす。

②舌の体操



舌を出し、上下・左右に動かす。

③ほほの体操



ほほを膨らませたり、へこませる。

のどの筋肉をほぐし、鍛えましょう

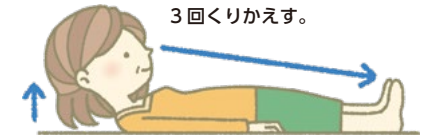
①おでこ体操

おへそをのぞくようにあごを引く。おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合う（ゆっくり5つ数える）。



②頭上げ体操

あおむけに寝て、頭だけ持ち上げてつま先を見る（10数えて元に戻す）。3回くりかえす。



だ液をたっぷり出して、回の中をうるおしましょう

①耳下腺を刺激



親指以外の4本の指を上の上奥歯の上あたりに置き、後方から前方に回す。

②顎下腺を刺激



耳の下からあごの先までを5か所くらいに分け、順番に指先で押す。

③舌下腺を刺激



両手の親指をそろえてあごの下から上に向かってゆっくりと突き上げる。

パタカラ体操で滑舌なめらか



- パ** くちびるを開け閉める力を強くして、食べこぼしを防ぎます。
- タ** 舌の先の力を強くして、食べ物を押しつぶし飲み込む力をつけます。
- カ** 舌の奥の力を強くして、むせずに食べ物をのどの奥に送り込みます。
- ラ** 舌を巻く力を強くして、食べ物を飲み込みやすくします。

各5回ずつ、くちびると舌の動きを意識しながら、はっきりハキハキと声を出しましょう。