

マンガで分かる



一般社団法人新潟県歯科医師会

マンガで分かる 「オーラルフレイル」

人生100年時代を迎え平均寿命が延びる一方で、生き生きと生活できる「健康寿命」とは、10年前後の開きがあります。私達の生命活動は食べることにより支えられており、お口の状態の悪化は全身の健康に影響します。新潟県歯科医師会は、歯と口の健康を通して県民の健康を守り、そして健康寿命の延伸に寄与し、オーラルフレイル予防について、幅広い年代層に向けて周知するため、今般、新潟県と連携しマンガで分かるオーラルフレイル(リーフレット)を制作しました。

※新潟県歯科医師会ホームページからも見るができます。

<https://ha-niigata.jp>

※リーフレットのお問い合わせ先

新潟県歯科医師会 在宅歯科医療基幹連携室 TEL 025-283-3030

オーラル
oral
フレイル
frailty

マンガで分かる



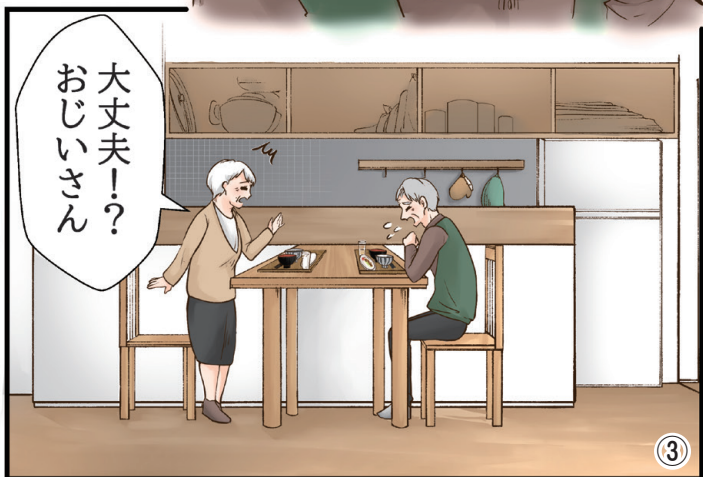
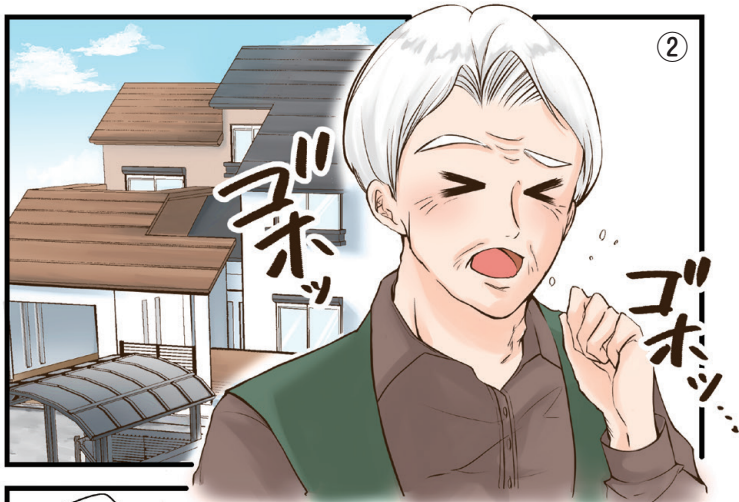
オーラル oral フレイル frailty

マンガ制作：浦川海汐

オーラルフレイルとは
嚙んだり飲み込んだり
話したりするお口の機能が
少しずつ衰え始めること！

早めに気づいて対策を





7

最近お茶や
汁物でむせたり
食べこぼしが多くなって

好物のお肉も
食べられず
食欲ありません

8

口が乾いて
話しづらいし…

そうですか…
他に症状は？

9

滑舌が悪くて
口臭もします

はい

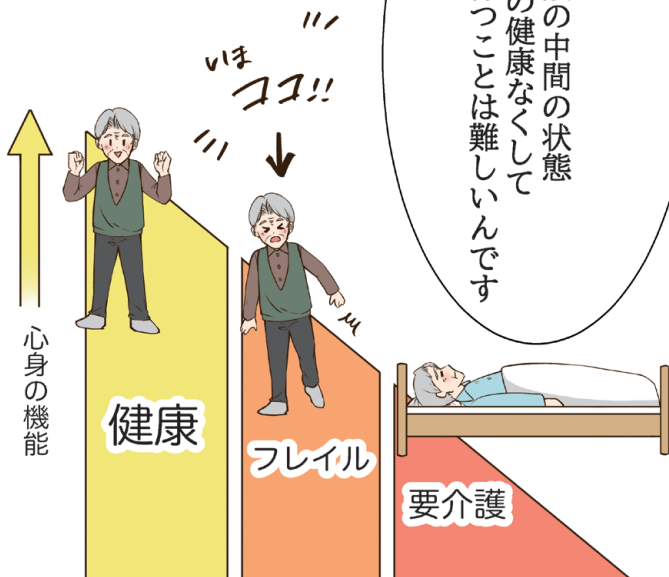
友達とお茶するのも
おつくうで外出も
しなくなりました

なるほど

10

それはお口周りの衰え
《オーラルフレイル》ですね

フレイルとは
健康と要介護の中間の状態
歯や舌、お口の健康なくして
体の健康を保つことは難しいんです



健康寿命 →
→ 加齢

お口の衰えや栄養低下
体の状態の衰え
社会とのつながりの減少は
それぞれ関連している事なのです

食
暮
早
機

食べること、話すことは
暮らしの大きな一部でしょう
めに気づいて対策をすれば
能を取り戻すことが出来ますよ



飲み込む為の能力を鍛える
パタカラ体操

各発音8回2回セット



じかせん
①耳下腺

両耳の横を、親指以外の4本の指で円をかくようにマッサージ



お口の渇きが気になるなら
唾液腺マッサージ

①②③を3回ほど繰り返します

がっかせん
②顎下腺

耳の下から顎の下の柔らかいところを五箇所くらいに分けて親指で押す



ぜっかせん
③舌下腺

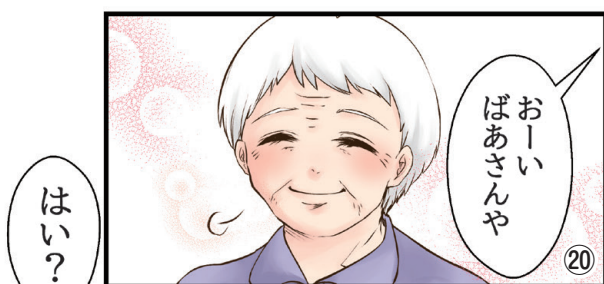
両手の親指で顎の下を突き上げるように押す



今まで動かさなかった
筋肉を動かすのって
気持ちいいですね

これは一時的にやっても
その時だけしか
良くならないので
継続が必要です





オーラルフレイルの改善は
認知症を予防する
そして美味しく食べて人生最後まで
健康長寿を目指すこと

人と会話して
笑うこと

(23)

食べる力は
生きる力！

長生きで健康な方は
意外とお肉やお魚も
バッチリ食べています

オーラルフレイルは
40〜50歳代から始まると
いわれていて、その時になって
悔やむ人が非常に多いんです

合わない入れ歯や
むし歯、歯周病を
放置してはいませんか？



まずは歯科健診!!

自分のお口の健康状態を知って
早めにオーラルフレイル対策を!

..... オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 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堅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



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイル
対策の為に
口腔体操

オーラルフレイル
対策の為に
マニュアル

健康立県にいがた
Twitter



新潟県



新潟県歯科医師会

協力／

JAM
日本アニメ・マンガ専門学校

■ マンガ制作／浦川海夕

■ デザイン／(株)ガタケット