

オーラルフレイルを 予防しよう!

元気なお口は、健康な身体をつくりま
す。
いつまでも自分らしくイキイキと暮らす
ために、オーラルフレイル予防を日々の
生活の中に取り入れていきましょう。

イキイキ生活

健康な身体

栄養状態

元気なお口

お口の清潔

お口の機能

お口の健康を維持するためには、毎日
の歯磨きなど自身で行う「セルフケア」
と、かかりつけ歯科医院などで行う
「プロフェショナルケア」を組み合わせ
て取り組む必要があります。

オーラルフレイル セルフチェック

	はい	いいえ
半年前に比べて、かたい物が 食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることが ある	2	
義歯(入れ歯)を入れている ※	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少な くなった	1	
さきイカ や たくあん程度 のかたさの食べ物をかむこと ができる		1
一日に2回以上、歯を磨く		1
一年に1回以上、歯医者に行 く		1

合計 点

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

新潟県歯科衛生士会 Web ページの
「ご存知ですか?オーラルフレイル」を
ご覧ください。
一般社団法人 新潟県歯科衛生士会



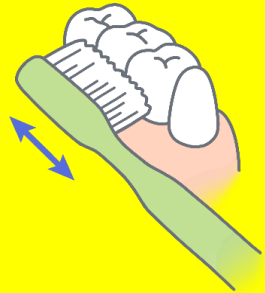
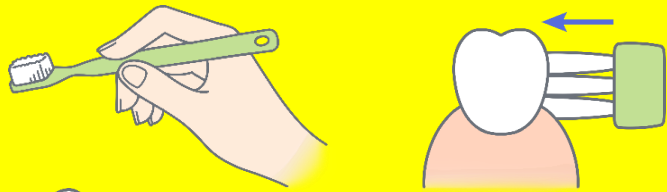
ご存知ですか? オーラル フレイル



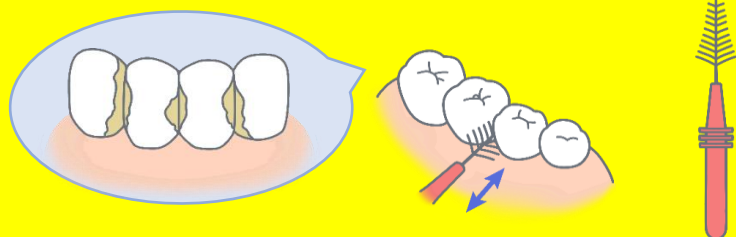
オーラルフレイルとは、お口の機能が衰
える状態です。

「話しにくい」「飲み込みにくい」「むせや
すい」「食べこぼす」など、お口のささい
な衰えを見逃さないよう、このリーフレ
ットを活用し、オーラルフレイルを予防
しましょう!

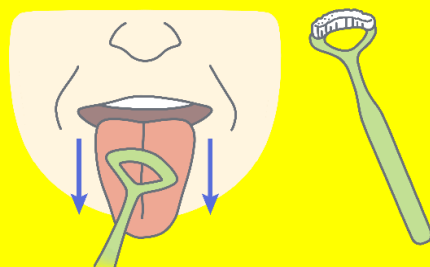
お口を清潔に保つ



- 歯ブラシは、
- ① えんぴつ持ちをし、
 - ② 歯面に直角に毛先をあてて、
 - ③ 小刻みに動かします。



歯間ブラシは、歯間の汚れを除去するために有効です。歯と歯の隙間に真っ直ぐ入れて動かしましょう。



舌ブラシは、舌の奥から手前へ、なでるように動かしましょう。

飲み込む機能をトレーニング

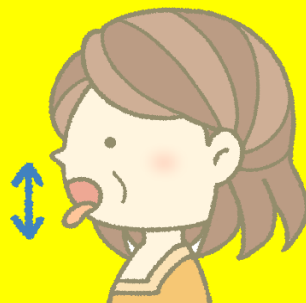
誤嚥性肺炎を予防し、安全に食べることができるよう、飲み込む力を鍛えましょう。

嚥下おでこ体操

- ① 額に手を当てながら抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向く
- ② ゆっくり5つ数える間、押し合う



舌運動



上下10回ずつ



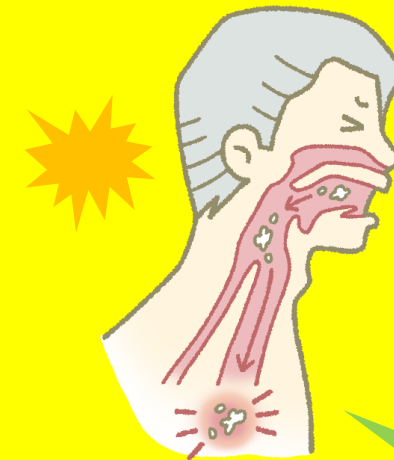
左右10回ずつ

舌回し



口を閉じたまま、舌で唇の内側をなぞるように、左右10回ずつ大きく回す

誤嚥性肺炎の予防



①ものを食べる

②口の中の細菌が付着

③気管に誤って入る



④肺で炎症を起こす

誤って食べ物などが気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。誤嚥したことで肺に炎症がおきることを「誤嚥性肺炎」といいます。「お口を清潔に保つ」と「飲み込む機能をトレーニング」することで、誤嚥性肺炎を予防することができます。