

オーラルフレイルを 予防しよう！

元気なお口は、
全身の健康維持の第一歩！

イキイキ生活



元気なお口

お口の健康を維持するためには、
自身で行う「セルフケア」と、歯科医師
や歯科衛生士が行う「プロフェッショナル
ケア」を組み合わせる必要があります。

お近くの歯科医院にご相談ください。

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、堅いものが 食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることが ある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて外出の頻度 が少なくなった	1	
さきイカやたくあんくらい のかたさの食べ物が噛める		1
一日に2回以上、歯を磨く		1
一年に1回以上は歯科医院を 受診している		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ホームページの
「ご存知ですか？オーラルフレイル」をご
覧ください。 <https://www.niigata-dha.com>
一般社団法人 新潟県歯科衛生士会



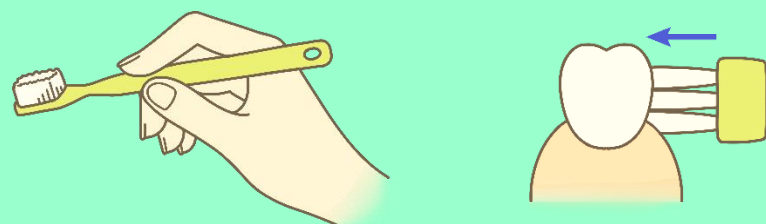
ご存知ですか？

オーラル フレイル



オーラルフレイルとは、お口のささい
な機能低下の状態を言います。
「話しにくい」「食べにくい」「むせやす
い」「食べこぼす」など、お口のおとろえ
を見逃さず、このリーフレットを活用し
て、健康生活をおくりましょう！

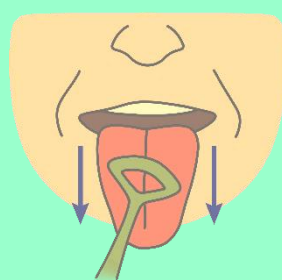
お口の清潔



歯ブラシは、
①鉛筆持ちをし、
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。
歯と歯の隙間に沿わせて、
前後に2～3回動かします。



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。

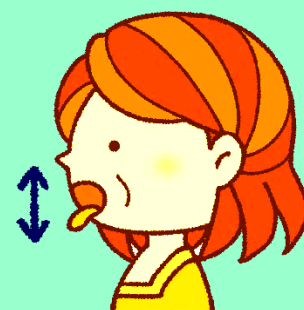
けんこう 健口体操

えんげ
嚥下おでこ体操

- ① 額に手を当てながら抵抗を加え、おへそをのぞ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

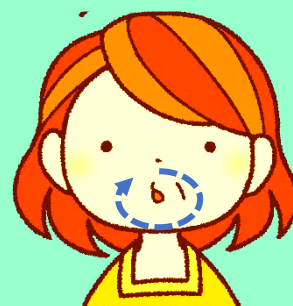


上下10回ずつ



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

あいうべ 体操

一日30回 挑戦しましょう！



- ① 「あー」と口を大きく開ける



- ② 「いー」と口を大きく横に広げる



- ③ 「うー」と唇をすぼめて前へ突き出す



- ④ 「べー」と舌を前へ伸ばす