

シニア世代のあなたへ…

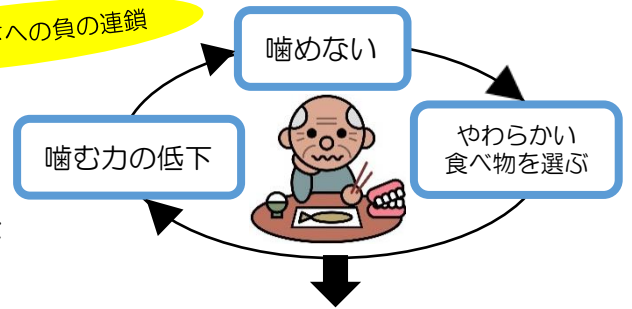
オーラルフレイル

を**予防**！**改善**しよう！

オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」とは、口の**“ささいな衰え”**のことを言います。適切な対処をせず放っておくと、その衰えが積み重なり、口の機能の低下のみならず、食欲の低下や心身機能の低下にまでつながります。

口の機能低下への負の連鎖



食欲の低下・低栄養・筋力低下・身体機能の低下
フレイル予防・フレイル改善！神戸市 参考

こんな症状ありませんか？

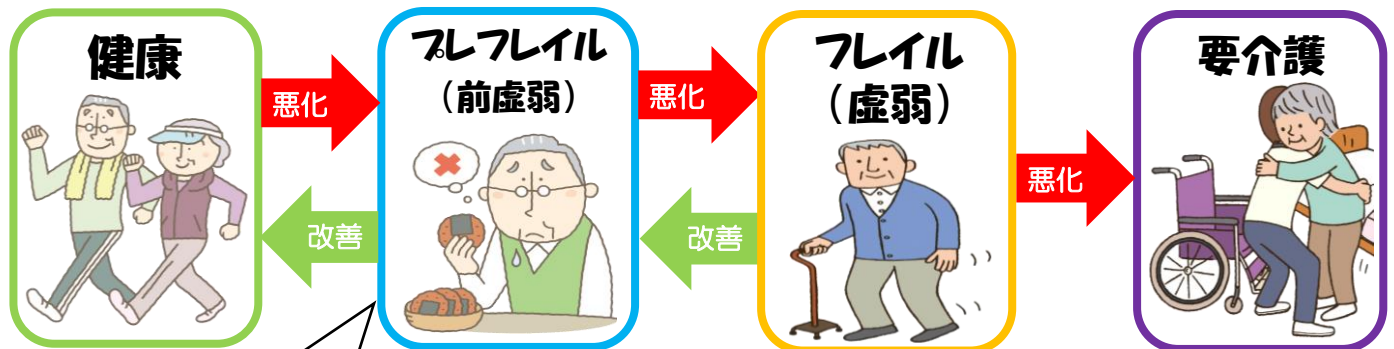
食べこぼす
口臭が気になる
滑舌が悪い



口が乾く
食欲がない
むせる

このような症状に当てはまると**オーラルフレイル**かもしれません。

オーラルフレイルは、プレフレイルから始まります！



ここがポイント！

改善できる
可能性が高い

オーラルフレイルはプレフレイルから要介護状態までのことを言います

★オーラルフレイルは早い段階で適切な対処をすることで再び健康なお口の状態に回復することができるのが最大の特徴です。



自分でできるオーラルフレイルチェックリスト

オーラルフレイルのリスクを簡単にチェックできる質問票です。
以下の質問項目をチェックして合計得点を出しましょう。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している(※)	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計得点		



(※) 歯を失ってしまった場合、入れ歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることが出来るように治療を受けることが大切です。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
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可能性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規, 飯島勝矢: 作表 参考

オーラルフレイルを予防するためには

◆日ごろの生活の中でも意識して行ってみましょう!



歯科の定期健診を受けましょう

お口の中を清潔にしましょう

お口の機能を高めましょう

しっかり噛んで食べましょう



★オーラルフレイルは、本人が自覚しにくい場合が多いので家族や周囲の人が気づいてあげることも大切です。

やってみよう!自分でできる『オーラルフレイル』予防!

しんどい時は3回でやってみましょう!

《パタカラ体操》: 食べこぼしや誤嚥の予防に効果があります。



・唇をしっかり閉じてから発音



・舌を上あごにしっかりとくっつけて発音



・のどの奥に力を入れて発音



・舌先を上の前歯の裏につけて発音

- ① 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声で発音します。
※パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ
- ② 「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。
※パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの人にかからないような場所で行いましょう。

