

# 「オーラルフレイル」にご注意を！

最近硬いものが噛みにくくなったよ！時々むせるんだよね～。滑舌が悪くなつてはなしをしている時に聞き返されることが多くなってね～。といった症状を感じることはありませんか？

これらはまさにオーラルフレイルです。オーラルフレイルとは口腔機能低下症といい、そのまま放置すると口腔機能障害、身体機能や認知機能の低下がおこり、要介護の状態へと進行してしまいます。

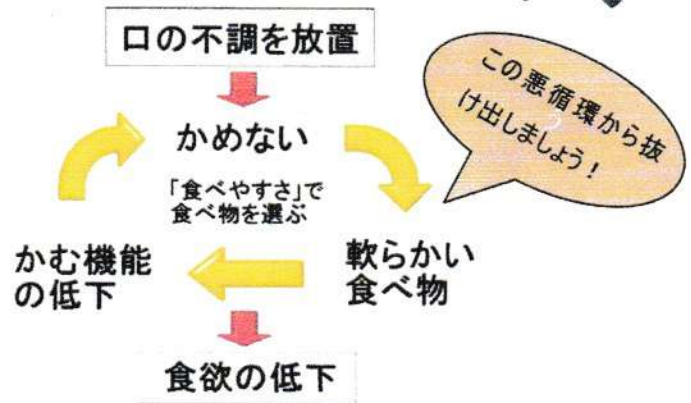
さあ！今からオーラルフレイルを知り、予防・改善をしながら健康長寿を目指しましょう。



## オーラルフレイルチェック

- ☑ 硬いものが食べられなくなった
  - ☑ 食事中にむせることがある
  - ☑ お口の乾燥が気になる
  - ☑ 飲み込みにくくなった
  - ☑ 滑舌がわるくなった
  - ☑ 食事に時間がかかる
  - ☑ 食べこぼしをすることがある
  - ☑ 1秒間に「パ・タ・カ」のいずれかを6回以上言えない
- ☞ 1つでも当てはまれば、オーラルフレイルの可能性あり！

## オーラルフレイルの悪循環



## オーラルフレイルの予防法

### ①歯と口を清潔に保つ

虫歯や歯周病から歯を守るため、適切なブラッシングとともに、歯科医院での定期的な検診とケアを受けましょう。

### ②機能を維持する

「口と舌の体操」や「唾液腺マッサージ」などを行って、筋肉や唾液腺がしっかり働く健やかな口腔機能を維持

## オーラルフレイルの改善法

### あいうべ体操

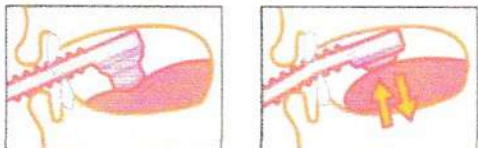


### パタカラ発音



### ペコぱんだ(舌トレーニング)

#### 使い方



- 1 ペコぱんだのトレーニング部を舌の上に乗せて位置決め部を歯でくわえます。
- 2 舌でトレーニング部を繰り返して押しつぶします。

### 嚥下おでこ体操



#### 【やり方】

1. おでこに手のひらの下部を当てる
2. 顔はおへそをのぞき込むよう下方方向に、手のひらは上に向かっておでこを押す。これを5秒間キープ

### 《スタッフより》

あなごる なかれ、 「オーラルフレイル」です。 (M)	最近滑舌が悪くなったよ！時々、舌の隙間が狭い、舌の厚みが増え、全身のメタボリック症候群で悩んでいます。 K・I	口は全身の入り口で、その予防法や改善法を教わりたいです。 H・N	お口の健康は全身の健康。心の元気がつぼがります。お口のケアが大切です。 (E・Y)	オーラルフレイルという言葉を最近知りました。今この予防法をお知らせいただきありがとうございます。 M・Y	歯や歯茎だけでなく、舌や頬粘膜、口唇が上向きになり、力が加わります。 (小出)	お口のケアはもちろん、口腔機能を維持するために6回以上の練習が必要です。 (R)	オーラルフレイルの改善法として、ペコぱんだを使ったトレーニングを試してみたいです。 Keiko	「フレイル」は、よく聞きますが、オーラルフレイルの予防法はありますか？ (A)	お口の不調を感じたら早めに診察を受けて改善できるように予防を心がけたいです。 A・Y
--------------------------------------	---	----------------------------------	---	--	---	--	---	---	--