

取り組もう！お口のケア！ オーラルフレイル予防

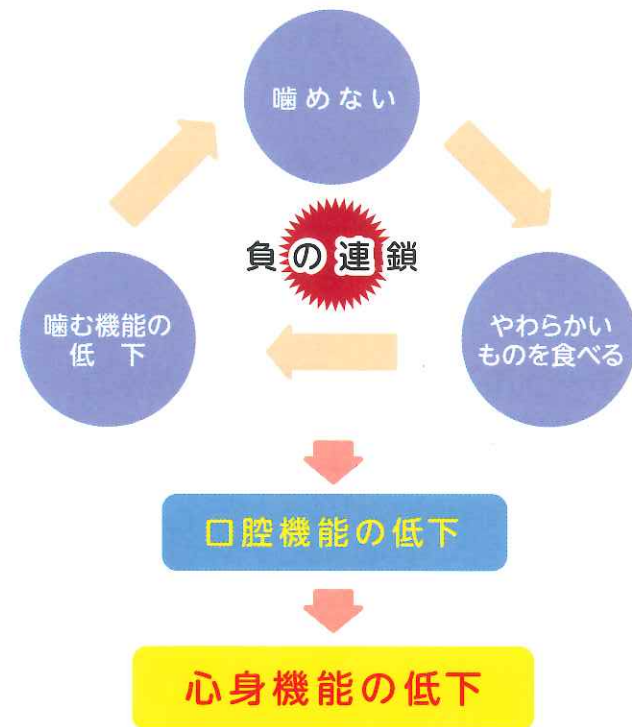
監修 福岡工業大学ウェルネス研究センター 檜崎研究室

お口の衰え=「オーラルフレイル」

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等のささいな症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

オーラルフレイルのここに注意

口の機能の低下、食べる機能の障害が、さらには、心身の機能低下までつながる**負の連鎖**に繋がってしまいます。



オーラルフレイルの危険性をチェックしてみよう！あてはまる方に○をつけ、合計得点を出しましょう。



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
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
入れ歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
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	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数が

- 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高い

(引用：東京大学高齢社会総合研究機構)

オーラルフレイル対策にはお口のケアが欠かせません！

日頃のケアでお口の機能を維持しよう

唾液腺マッサージ体操

それぞれを5秒、一連の動作を3回繰り返しましょう。あまり強く押しすぎないように注意しましょう。

①耳下腺(じかせん)



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく円を描くように押します。

②顎下腺(がっかせん)



顎の骨の内側の柔らかい部分です。耳の下から顎の先までやさしく押します。

③舌下腺(ぜっかせん)



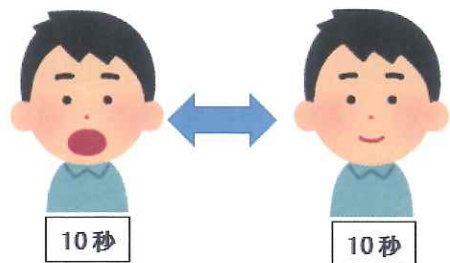
顎の先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下あごから舌を押し上げるように、親指でグーっと押します。

唾液には自浄作用・抗菌作用があります。唾液の量は加齢と共に減少しますが、よく噛むなど、生活習慣で増やすことができます。



②お口の周りの筋トレ

食べ物がスムーズに食道に入るための運動です。



口を開いて10秒、休憩10秒を5回行いましょう。

*口を開くときに痛みが出ないように無理はしないで下さい。
*顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないで下さい。

③舌の体操

舌は、食べ物を正しく噛める位置に移動させ、誤嚥やむせを防ぐといった重要な動きがあります。



舌を出したり、引っ込めたりします。



口の左右を舌で舐めます。



口の上下を舌で舐めます。



舌で左右のほほの内側を押します。

④唇・舌を上手く使うための体操

古賀市の早口言葉や詩に挑戦してみましょう！

古賀市ご当地早口言葉

ゆっくり読んだ後3回続けて早口で読みましょう

①こげん 焦がした 古賀市の 駄菓子
(こげん こがした こがしの だがし)



②薬王寺 役に応じて 適役 活躍
(やくおうじ やくにおうじて てきやく かつやく)

③薦野の 子どもと 小物の 小桃
(こものの こどもと こものの こもも)

④花鶴で 数の子 家族で かじる
(かづるで かずのこ かぞくで かじる)



「シニアライフの体にいい詩」

食事前にはっきり・ゆっくり朗読しましょう

パパパパ パプリカ (緑黄色野菜・淡色野菜)

タタタタ たまご (卵)

カカカカ かいそう (海藻)

ララララ ライス (穀類・いも類)

ピピピピ ピーナッツ (豆類)

チチチチ チーズ (乳製品)

キキキキ きのこと (キノコ類)

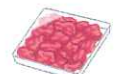
リリリリ りんご (果物)

ササササ さかな と (魚)

トトトト 豆腐 (大豆製品)

ニニニニ おにく を (肉)

よくかみ ゆっくり いただきます



「うがい」で口腔機能の維持・向上を！

普段の「うがい」も、お口の機能を複雑に使っている動作になります。10秒くらいを目安に普段より長めに行うことで、口腔機能の維持・向上に繋がります。



がらがらうがい

・上を向き、口からお水が漏れないようにする、口の複雑な動き



ぶくぶくうがい

・口を閉じたまま、口から水が漏れない、鼻に回らない、口の機能をフル活動

自分ではできない・気づけないこともあります。気軽に相談できるかかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を。

オーラルフレイル予防のために

1. 定期的な歯科健診を
2. 口のささいな衰えに気を付けましょう
3. お口の清潔を保ちましょう
4. お口のケアに取り組みましょう
5. よく噛んで食事をとりましょう



古賀市地域活動サポートセンター ゆい
TEL (092)941-6809