

# オーラルフレイルってなに？



高齢になるにつれて、筋力や心身の活力が低下していく状態を「フレイル（虚弱）」といいます。フレイルのうち歯、舌、口周りの筋肉、喉など口に関係するさまざまな機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。

問合せ 健康課(保健センター)  
 ☎ 0561-72-0770  
 📠 0561-74-0244  
 ✉ kenko@city.nisshin.lg.jp

## オーラルフレイルになると



オーラルフレイルを放置すると認知力の低下や、要介護のリスクが高まるといわれています。

## オーラルフレイルのスクリーニング問診票

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かた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	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		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が高い

点数の合計が3点以上の人は、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

※出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 作表

## オーラルフレイル対策 好きな物が食べられ、楽しくおしゃべり

- ①耳下腺マッサージ 両ほほに親指以外の4本の指をあて、上の奥歯あたりをぐるぐる回してもみほぐす。
- ②顎下腺マッサージ 耳の下からあごの下にかけて、指で下から押し上げる。
- ③舌下腺マッサージ 親指の腹を使い、あごの下側を突き上げるようにグーッと押す。



### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉を鍛えます。早くはっきりと大きな声で「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と言いましょ。

### 口腔内の清潔と定期歯科検診

歯ブラシや、フロスを使って口腔内を清潔に保ちましょ。またかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け、口腔内をチェックしてもらいましょ。

### 会話やカラオケで口を鍛えましょ

家族や友人との会話は、自然と口の筋肉を鍛えることができます。カラオケや本の音読など、みんなで楽しく口の筋肉を鍛えましょ。

## 健康相談

窓口名	連絡先	内容	日時	場所ほか
からだところの健康相談	保健センター ☎0561-72-0770	体や心の健康についての相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 (正午～午後1時を除く)	保健センター 保健センター 要予約 食事調査希望は2週間前までに要連絡
食事相談		食生活に関する相談		