



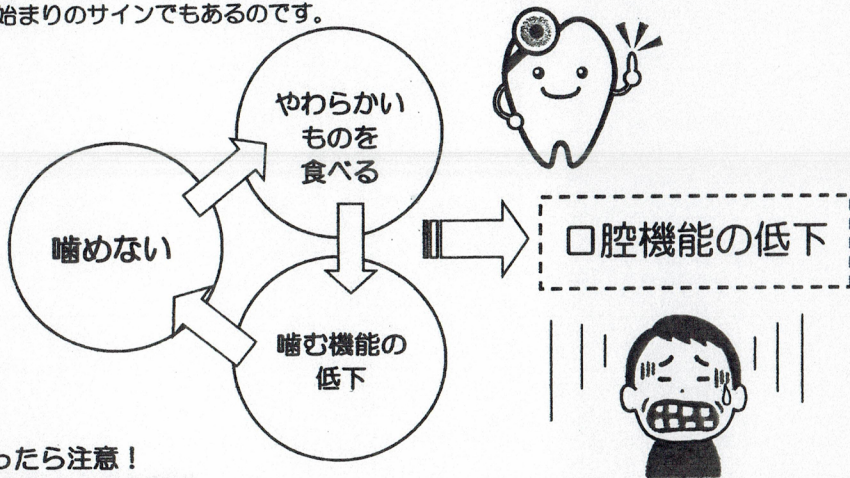
# お口の若さを保って一生楽しい食事を!



オーラルフレイルをご存知ですか?オーラル(口腔の)、フレイル(虚弱)という語の通り、お口の機能低下を意味します。お口の機能は食事・会話・呼吸など、生活と直接関係します。年齢を重ねたら歯の健康に加え、お口の機能自体が弱っていないかも注意しましょう。

## お口の機能低下の「負のスパイラル」

口腔機能の低下は、筋肉や心身の活力低下(フレイル)の初期症状ともとらえることができます。老化の始まりのサインでもあるのです。



### 思い当たったら注意!

#### お口の機能低下の黄色信号

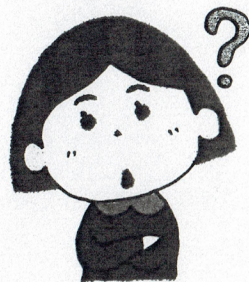
オーラルフレイルは、外に出るのがおっくうになるなど社会とのつながりが薄くなる心身の問題とも関係します。活動量が減り、意欲が低下すると食欲も落ちます。それがさらなるお口の機能低下につながり、要介護状態へ足を踏み入れる一歩となってしまいます。

### ★ご自身の状態を確認しましょう★

#### オーラルフレイルチェックリスト

- 電車やバスに乗ることが減り、行動範囲に広がりがなくなった
- 友人や知人とおしゃべりする時間が減った
- 飲み物ややわらかい食べ物を食べこぼしたり、むせたりする
- 滑舌が悪くなったと感じる
- 歯みがきなどがおっくうに感じる
- 少し体重が減った
- お口の乾燥が気になる
- 歩く時間が少なかったり、転倒の不安がある
- 何かを覚えようとする気力がない
- 半年から1年前と比べてかたいものが噛めなくなった気がする

★当てはまる項目が多い人は、要注意。次のページで予防法を紹介します!!!

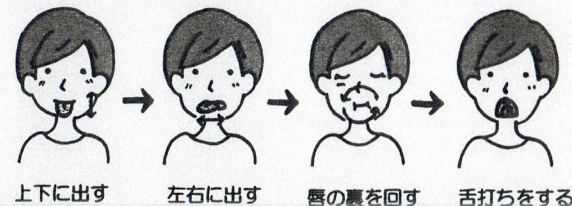


## ☆家族みんなでトライ♪お口のいきいき体操 ☆

お口の機能低下を食い止めるには、実践あるのみ。気軽に行えるお口の体操を紹介します。お口の筋肉を鍛えることで若返りも期待できるかも!?

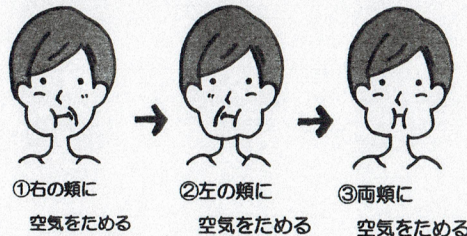
### ●舌の運動

飲み込む機能や発音の改善が期待できます。一連の動作を数回行います。



### ●頬ふくらませトレーニング

①～③までの動作を繰り返して数回行うことで、頬の筋肉を鍛えます。



### ●舌骨上筋群のトレーニング(シャキア訓練)

飲み込む機能を鍛える体操です。



息を止めずに肩はつけたまま、頭だけつま先が見えるまで高く上げます。1分間そのまま保ち、1分休むを3回繰り返します。  
※血圧が高めの方、頸椎に問題のある方は無理せず行って下さい。

### ●パタカトレーニング

「パパパ」、「タタタ」、「カカカ」、「パ・タ・カ」を10~20回程度連続して大きく発音。食べ物を飲み込むときにお口をしっかり閉じられるよう、お口を閉じる力の向上を図ります。



~待合室でわかる歯とお口の本ハノコトより引用~