

オーラルフレイルとは？

かむ・飲み込む・話すなど、普段行っているお口の機能が、徐々に衰えていってしまうことをオーラルフレイルといいます。お口の機能が衰えると、食べこぼすことが増えたり、うまく飲み込むことができずに誤えん（誤って気管に入ること）してしまうリスクが高まります。オーラルフレイルは早めに気付いて適切な対策をとることで、予防・改善をすることができます。予防するための口腔体操に取り組んでみましょう。

オーラルフレイルのチェックをしてみましょう

check

こんな症状はありませんか？

- 固い食べ物が噛めない
- むせる・食べこぼす
- お口が渇く・ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない
- 滑舌が悪い

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

当てはまるものがある人は、オーラルフレイルに注意しましょう。



食事前がおすすめ！

だ液うるうるマッサージ

だ液がたくさん出ることで、食べ物の味を感じやすくしたり、飲み込みやすくする効果があります。唾液腺マッサージをして、お口の中を潤しましょう。

耳下腺 (じかせん)



指をほおにあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ円をえがく。

顎下腺 (がっかせん)



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す。

舌下腺 (ぜっかせん)



両手の親指をそろえ、あごの下からゆっくり押す。

もぐもぐごっくん体操

お口の体操に取り組み、食べる機能を維持して低栄養を防ごう！



①パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と唇や舌の動きを意識してはっきりと発音し、食べるための筋肉を鍛えましょう。



唇に力を入れて



舌を上顎にしっかりつけて



のどの奥に力を入れて、のどを閉めて



舌の先を丸めて

②舌の体操



★手順

- ①口を大きく開け、舌を出しましょう。
- ②舌を上を持ち上げましょう。
- ③舌を左右に動かしましょう。
- ④口を閉じて、上唇、下唇、左右のほおを舌で押しながら、唇の内側をなめるように舌を回しましょう。(右回り・左回り)
- ⑤最後に、口の中に溜まった唾液を「ゴクン」と飲み込みましょう。



歯みがきチェックで舌の体操をしましょう！

舌で歯の表面をなぞってみましょう。つるつるしていますか？



要注意！

- 上の奥歯の外側
- 下の奥歯の内側

③ぶくぶくうがいで口の体操



食べこぼし防止になります♪

水を含まなくてもOK！

★手順

- ①口に水を含んで、こぼさないように左右のほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。
- ②上唇と歯ぐきの間をふくらませたり、下唇の下をふくらませてブクブクと動かしましょう。