

～口腔ケアでフレイル予防～



オーラルフレイルって知ってますか？

オーラルフレイルとは、歯や口の働きの「虚弱化」です。

「健康→前フレイル→フレイル→要介護」

オーラルフレイルは前フレイルの症状です。（旭区歯科医師会 櫻井先生）

その始まりは、滑舌低下・食べこぼし・

わずかなむせ・噛めない食品が増える・口の乾燥等です。

お口の変化を感じたら、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。



ゆっくりよく噛んで食べよう



理想はひと口
30回！

噛むための筋力を保つために、意識して少し噛みごたえのある食材を選ぶことが大切です。

食べたら歯磨き



こまめに
うがいも
しよう！

毎食後歯磨きをして、口の中を清潔に保ちましょう。義歯のケアも大切です。

声を出しましょう



音読やおしゃべりなど、口の働きを保つのに効果的です。マスクなど感染症対策も忘れずに！



パ/パ/パ/パ・・・

「パタカラ体操」

やってみよう！

パタカラ体操は「パ・タ・カ・ラ」を発音することで、お口まわりや舌の筋肉のトレーニングになります。

また、唾液を出やすくする効果もあります。

パ

唇をはじくように

カ

舌の奥を上あごの奥につけるように

タ

舌先を上舌につけるように

ラ

舌をまるめるように

10回ずつ発音し、5回繰り返してみましょう。



【旭区民の方からのお声】

自分の歯で食べられることの幸せ♪

～中宮在住・97歳女性 Hさん～

母はかかりつけ歯科に70歳頃から97歳の現在まで定期的に通っています。

おかげ様で全部自分の歯でおせんべいも食べています。今年から私が一緒に通院するようになり、私も定期健診で、歯周病など自分では気が付かないところもチェックしてもらっています。

自分の歯で美味しく食べられることは本当に幸せ。このことが母の元気な長生きに繋がっていると思います。

（娘さんから聞き取り）