

お口をケアして お達人さん！



気にしていますか？ お口の健康

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	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1
合計	点	

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 作表

合計4点以上
オーラルフレイルの
危険性が高いです

合計3点
オーラルフレイルの
危険性があります

合計0点～2点
オーラルフレイルの
危険性は低いです

お口は、すべての健康の入り口です。

歯・口の
不健康が
すすむ

滑舌が悪く
口臭が気になる
食べられない

筋力低下
閉じこもりがち
低栄養

フレイル
要介護状態

定期的に歯科健診を受け、家でできるお口のケアにも取り組みましょう！

お口の働きはこんなにたくさん…

だから、ケアするとこんないいことが！



かみ砕く、飲み込む

唾液を分泌する

声や言葉を伝える

表情をつくる

転倒予防

- ✓ ふらついていても、しっかり噛みしめて踏ん張る

“食”によい影響

- ✓ どんな食材もおいしく
- ✓ 食べこぼしが減る

全身の健康

- ✓ 口を清潔に保ち、誤嚥性肺炎や動脈硬化を予防

アンチエイジング

- ✓ 表情が明るくなる
- ✓ 顔のたるみ・しわ予防



いつでも！どこでも！お口ケア



やってみよう！むせを防ぐためのお口の体操

「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」
「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」
「パタカラ」「パタカラ」
「パタカラ」を5回

できるだけ大きな声で
1音ずつはっきりと！

パ

上下の唇をしっかり閉じてから

- ✓唇を閉める力
- ✓食べこぼしを防ぐ

タ

舌を上あごにつけて

- ✓舌先の力を強く
- ✓食べ物を押しつぶす

カ

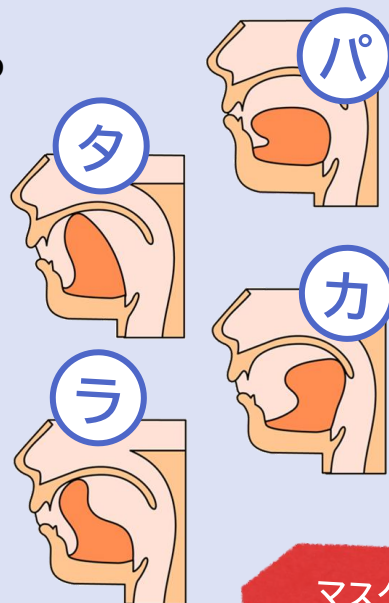
のどの奥に力を入れて

- ✓舌の奥をのどに押し付ける
- ✓飲み込む力

ラ

舌先を上の前歯の裏に

- ✓舌を丸める力
- ✓食べ物をまとめる



マスクを
したままでも
できます！

かみかみ 百歳
体操

「パタカラ」も含めた、お口の体操が
30分程度にまとまっています。
食事前に行うとさらに効果的！



お口のために！心がけたい3つの習慣

□ 食後の歯みがき

- ✓歯ブラシはえんぴつのように持ち、やさしく小さく動かす
- ✓フロスや歯間ブラシを活用

□ 入れ歯のお手入れ

- ✓毎日1回は入れ歯を外してこすり洗う
- ✓入れ歯を外した口の中もしっかり清掃する

□ 定期的な歯科受診

- ✓プロに見てもらって、すみずみまできれいに
- ✓入れ歯の不具合チェックやむし歯・歯周病の治療も大切

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、年に1回、指定する歯科医院において
歯科健康診査を無料で受診できます。

歯だけでなくお口のはたらきについても診ますので、
入れ歯を使用中の方も、年に1回歯科健診を受けましょう！

＼くわしくは保健師まで／

大阪市福祉局 高齢者施策部
地域包括ケア推進課 令和6年11月発行
電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964