



# オーラルフレイルを予防して けんこう 健口長寿を目指そう



オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは加齢によりお口の機能が低下しつつある状態を指します。健康的な状態と病的な状態の間にあり、適切な対処を行うことで、機能が改善すると言われています。



## 天王寺区の高齢者のお口が危険信号!?

### むせやすい!?



お茶や汁物でむせることがある人の割合は、男女ともに高い。

大阪市平均 男性 18.9% 女性 21.8%  
天王寺区 男性 21.8% 女性 24.1%\*

### 飲み込みにくい!?

半年前と比べて固いものが、飲み込みにくくなった男性の割合が高い。

大阪市平均 男性 27.9%  
天王寺区 男性 29.5%\*

※大阪市広域連合 令和2年度データ分析より

お口に関する“ささいな衰え”が積み重なると、

### 認知症になりやすい

歯が19本以下で義歯を使用していない人は20本以上歯がある人より認知症リスクが約2倍\*

歯や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

心身機能の低下につながります

### 転倒しやすい

歯が19本以下で義歯を使用していない人は20本以上歯がある人より転倒リスクが2.5倍\*

※日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020：現在歯数と健康寿命」より

あなたは大丈夫?!

## オーラルフレイルチェック表

	はい	いいえ
1 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	2点 <input type="checkbox"/>	—
2 お茶や汁物でむせることがある	2点 <input type="checkbox"/>	—
3 義歯を使用している	2点 <input type="checkbox"/>	—
4 口の渴きが気になる	2点 <input type="checkbox"/>	—
5 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	2点 <input type="checkbox"/>	—
6 さきいか、たくあんくらいの食べ物が噛める	—	1点 <input type="checkbox"/>
7 1日に2回以上、歯をみがく	—	1点 <input type="checkbox"/>
8 1年に1回以上は歯科医院を受診している	—	1点 <input type="checkbox"/>

チェックが付いた質問の点数を合計してください

4点以上	オーラルフレイルの危険性は <b>高い</b>
3点	オーラルフレイルの危険性は <b>あり</b>
0~2点	オーラルフレイルの危険性は <b>低い</b>

オーラルフレイルの危険性のある方は裏面を参考にしっかり対策をし、健康な状態に戻りましょう



# 今日から始めよう オーラルフレイル 予防・対策



## その1 お口のケア

お口のケア、自己流になっていませんか？虫歯や歯周病を防ぎ、しっかり噛むための歯を守るために適切なケアを行いましょう。

### 食後の歯みがき

- ・歯ブラシは鉛筆のように持ち、力を入れすぎず、やさしく小さく動かす
- ・歯ブラシだけでなくフロスや歯間ブラシも活用



### 入れ歯のお手入れ

- ・1日1回は入れ歯を外してこすり洗ひする
- ・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

- ・プロに見てもらい、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



後期高齢者医療保険証をお持ちの方は、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。

## その2 口腔体操

お口の体操で「噛む力」「飲み込む力」を強化し、むせを防ぎましょう。自宅で気軽にできる体操をご紹介します。

### パタカラ体操

「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 繰り返す

大きな声で  
一音ずつはつきりと



- パ** 上下の唇をしっかり閉じてから唇を開める力 食べこぼしを防ぐ
- タ** 舌を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

### かみかみ百歳体操

「パタカラ体操」を含めた、お口の体操やストレッチが30分程度にまとまっています。椅子に座り、動画を観ながらお口の周りや舌を動かします。

詳しい内容はホームページをご確認いただくか保健師までご相談ください。

食事前にやると効果的！



大阪市 かみかみ百歳体操

## その3 食事の工夫

柔らかい物ばかり選んで食べるようになっていませんか？それはお口の衰えのサインかもしれません。

### 1食1品、噛みごたえのあるものを

- ・柔らかいものばかり食べずに、自分の噛む力に合った硬さのもので、なるべく噛み応えのあるものを食べましょう。食材をやや大きめに切るなどの工夫も。

### 良く噛んで食べよう

- ・ひとくち30回を目安に！
- ・よく噛むとお口のトレーニングになり、唾液もたくさん出るため、飲み込みやすくなります。



問い合わせ・相談

天王寺区保健福祉センター保健福祉課 24番窓口(地域保健活動)  
TEL: 06 (6774) 9968