

外出自粛の今こそ
気をつけるべき！！

おうちでフレイル予防！！口腔編

今回は、栄養を摂るために重要な「口腔」の健康を守るためのポイントをご紹介します。

💡 オーラルフレイルとは？

噛めない⇨柔らかい物を食べる⇨噛む機能の低下という悪循環によりお口の機能が低下することをオーラルフレイルと言い、お口が衰えることにより栄養状態が悪くなってしまい、全身の衰えにつながってしまいます。

第一段階：歯の喪失、活動量が減る

第二段階：滑舌の低下、食べこぼし・むせの増加、噛めない食品の増加、食欲低下

第三段階：口腔不潔・乾燥、噛む力・飲み込む力の低下、口唇・舌の機能低下

第四段階：噛んだり・飲み込んだりすることが困難

オーラルフレイル予防のため、ご自宅で以下のポイントに取り組んでみましょう！

💡 基本は歯磨き✦

○歯磨きは、感染予防にも効果的です。

- ・特に睡眠中は細菌が繁殖しやすいため、寝る前は念入りに丁寧に磨きましょう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間、歯ぐきの間を清掃します。やわらかい歯ブラシや粘膜ケア用ブラシを使って舌、上あご、下あご、歯ぐきも清掃しましょう。
- ・入れ歯は入れ歯専用の義歯用ブラシ・洗浄剤で丁寧に清掃しましょう。



💡 食事のポイント

- ・食材は、繊維質が多いもの、歯応えのあるものをなるべく選びましょう。
- ・箸をやすめながら、ゆっくりよく噛んでたべましょう。目標はひと口30回以上！
- ・食事中は椅子に深く座り、背筋をのばし良い姿勢を心がけましょう。

💡 日常生活でできること

- ・口の周りの筋肉を使うため、会話(今は電話などで)や歌、口を使う楽器(笛など)の演奏もおすすめです。

「お口の体操」を裏面でご紹介します。
ぜひご自宅で取り組んでみましょう！



＜食べこぼしの改善、発音を良くする＞

○あいうべ体操（口の周りの筋力）



① 「あー」
口を大きく開く

② 「いー」
口を横に広げる

③ 「うー」
口を前に突き出す

④ 「べー」
舌を下に伸ばす

（①～④を1日30セット※目標！）

＜お口の乾燥を防ぎ、飲み込みやすくする＞

○唾液腺マッサージ



① 耳下腺
親指以外の4本で、上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くようにゆっくり回す
（10回）

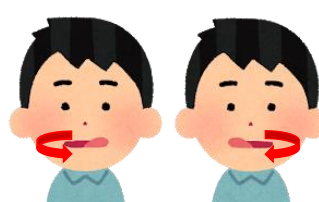
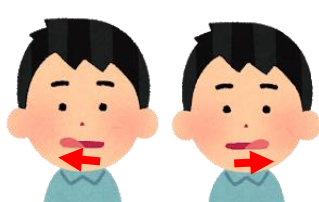
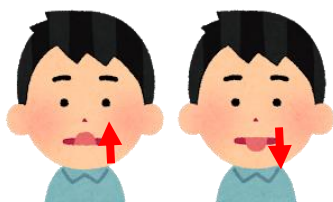
② 顎下腺
親指で、あごの下から耳の下まで5か所くらい押す
（各5回ずつ）

③ 耳下腺
親指で、あごの下をゆっくり突き上げるように押す
（10回）

＜誤嚥（ごえん）を防ぎ、むせにくくする＞

○舌体操

口を大きく開けて、舌を『べーっ』とできるだけ長く出します



① 舌を上下にだす
（3回）

② 左右に動かす
（3回）

③ 唇をゆっくりなめる
（左回り→右回り）

④ 舌打ちをする
（舌をならす）

☆毎日食べる食事を美味しく、安全に食べ、免疫力を高めましょう☆

【お問い合わせ】 釜石市地域包括支援センター ☎ 22-2620