



オーラルフレイルを知っていますか



オーラルフレイルはお口の機能（噛む，飲み込む，話す）の衰えです。身体の老化のサインであり，放置すると要介護状態になるリスクが高まります。

当てはまるものはありますか？

むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり
食べる



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”が
積み重なると…



オーラルフレイル
フレイル
病気

滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い



参考：『オーラルフレイルQ&A』著者 平野浩彦，飯島勝矢，渡邊裕

オーラルフレイルは予防と早期発見が重要です。
お口のささいな変化に気づき，健康寿命を延ばしましょう。

健康な歯肉



歯肉炎



適切な口腔ケアで改善する
可能性があります

歯周炎重度



歯ぐきが腫れ歯石がたくさん
付いています
早めに歯科医院を受診し、
歯石を取ってもらいましょう

歯周病は歯ぐきの病気です

歯周病は、痛みもなく進行し、放っておくと

歯を失う大きな原因に

歯は、食べ物がはじめて出会う「消化管」

歯周病は、全身のさまざまな病気に

深くかかわっています



歯を支える骨が溶け
根っこがむき出しに
噛むことも難しくなります

歯周病

認知症



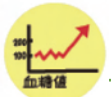
歯周病で歯を失うと脳への刺激が減ってアルツハイマー型認知症の誘因に

肺炎



食べ物やだ液が誤って肺に入っておこる「誤嚥性肺炎」は、歯周病菌が大きな原因に

糖尿病



歯周病で出てくる物質が、血糖のコントロールを妨げて糖尿病を悪化させる

心筋梗塞



心臓の弁に歯周病菌が感染することも

動脈硬化



高血圧や脂質異常が進んで血管が厚く硬くなり血流がスムーズに流れない
歯周病は動脈硬化を早める

低体重児 出産・早産



妊娠中はつわりなどで口腔ケアが難しくなりがち
歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼす

骨粗しょう症



女性に多く、骨がすかすかにもろくなる病気
骨折しやすく寝たきりの原因に
骨粗しょう症になると歯周病の進行が早くなる

肥満



しっかり噛めば、だ液がよく出て口の中をきれいにし、歯周病を防ぎ、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐ



どれを食べたいですか？

どれが食べられますか？



美味しそうなステーキ！
あなたは、自分の歯で美味しく
食べることができますか？

ステップ① サイコロ状に小さく切る



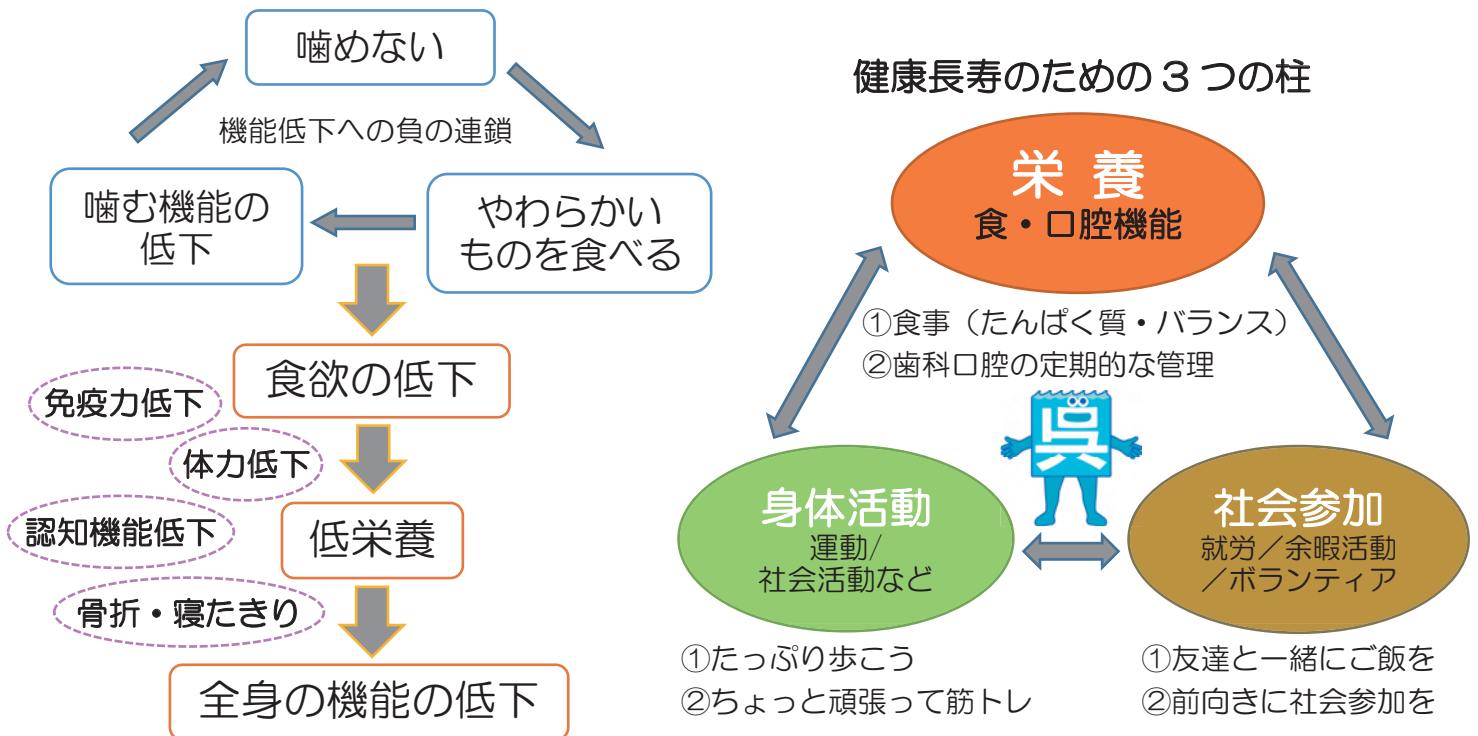
ステップ② ミンチ状にしてハンバーグ



ステップ③ パースト状のミキサー食



「歯が抜けてよく噛めない」「入れ歯が合わない」などお口のトラブルを放置していませんか。
お口のトラブルや機能を改善することで、食事形態は変えられます。



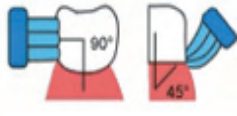
おいしい食事を楽しむためには、お口の健康維持が大切です。
お口のトラブル予防のため、定期的に歯科健診を受けましょう！

毎日のお手入れでセルフケア

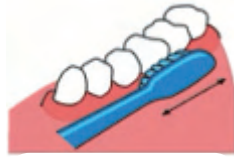
歯ブラシの当て方



歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じように



歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く



歯ブラシを小刻みに動かして磨く



歯ブラシを縦にしたり先を使って磨く



フロス（柄付きタイプ）

歯の間の汚れはフロスや歯間ブラシで

入れ歯の磨き方



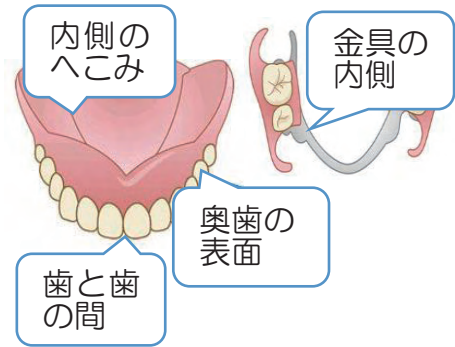
①入れ歯専用ブラシで食べかすを洗い流す



②入れ歯保管容器にぬるま湯と洗浄剤を入れ、浸す



③浮き上がったヌルヌルをブラシで洗い流す



食ベトレ体操

鏡を見ながら行いましょう

朝起きたら・・・顔を洗って、顔の体操！
☆顔の筋肉を動かすことで、脳に刺激が伝わります



しっかり目を閉じて、口をすぼめる



口と目を思いっきり開ける

食事の前に・・・舌の運動



おサルの顔から、舌を左にぐるっと一周
右にぐるっと一周



舌をおもいきり、べ～

だ液腺マッサージ

食事の前に行うとより効果的

☆だ液が出やすくなり、口の中の乾燥を防ぎ、食べ物が飲み込みやすくなります

① ^{じかせん}耳下腺



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわす

② ^{がっかせん}顎下腺



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで押す

③ ^{ぜっかせん}舌下腺



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッと押す

お口の健康を守るため、定期的に歯科健診を受けることが大切です！

