

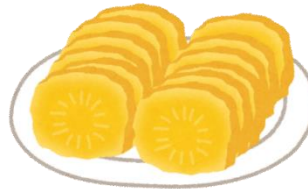


突然ですが・・・

## このくらいの硬さ、 最近噛めていますか??



さきいか



たくあん

噛めない人は、

**オーラル  
フレイル  
が心配!**



※「フレイル」とは・・・? 心とからだの活力が低下し、要介護になりやすい状態のこと  
「**運動・栄養・社会参加**」の3つの柱が、フレイル予防のポイント

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

※日本老年医学会が創出した"Frailty"を意味する造語 (2014年 日本老年医学会ステートメントより)



更に詳しくチェックしてみよう!

## こんなことはありませんか?

質問のあてはまるところに○を付け、  
合計の点数を出しましょう♪



質問	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が・・・



0～2点	➡	オーラルフレイルの <b>危険性は低い</b>
3点	➡	オーラルフレイルの <b>危険性あり</b>
4点以上	➡	オーラルフレイルの <b>危険性が高い!!</b>

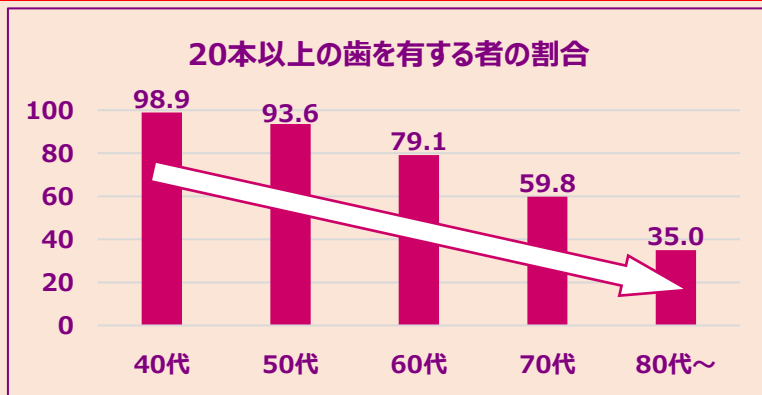
**オーラルフレイル**  
については**裏面へ**



# オーラルフレイルとは？

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。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、口の乾燥など些細な症状から始まるので注意が必要です。

## ■ 20本以上の歯を有する人は、年齢が上がるごとに減少！



平成 28 年歯科疾患実態調査（厚生労働省）より作成

歯と口の健康は、  
人とのつながりや  
生活の広がりを  
維持するよ！



## お口の健康体操

### 食べる機能を向上させよう！

口を閉じたままほおを  
ふくらましたり、すぼめたりする



口を大きく開けて、舌を出したり  
引っ込めたりする



舌を出して上下に動かしたり、  
左右に動かしたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下  
したり、ぐるりと回したりする



### こんなことも効果的！ 口腔機能を高めるために

#### 1 しっかりよく

##### かんで食べる

- 消化力が高まる
- 脳が活性化、認知症予防



#### 2 バランスのよい

##### 食事をおいしくとる

- 低栄養を防ぐ
- 食べる喜びに



#### 3 姿勢に注意して

##### 食べる

- 上体を起こし、あごを少し  
ひくと誤嚥を防ぐ



#### 4 たくさんおしゃべりしよう

- 舌、くちびる、ほお、のどのよい運動に



#### 5 歌を歌ったり早口言葉に 挑戦してみる

- 歌うことは話すこと以上により運動に



厚生労働省「介護予防マニュアル(改訂版:平成 24 年 3 月) 第 5 章口腔機能改善マニュアル 参考資料 5-3」をもとに作成

## かかりつけ歯科などを活用し、定期的に歯や口の健康管理をしましょう！

発行:スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



SWC 協議会  
認証



KASHIWA-NO-HA  
SMART CITY



三井不動産

Curves



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC)  
協議会が認証しています。