



お口の活力低下

# お口を元気に！「オーラルフレイル」予防！4週間チャレンジ！！



お口のささいな衰え＝オーラルフレイルは気付きにくく、そのまま放っておくとオーラルフレイルからフレイルそして要介護状態へドミノ倒しのようにより悪化してしまいます。

コロナ禍の自粛生活以降、気付かぬうちにオーラルフレイルになっている方も多いです。

一度、自分のお口の状態をチェックしてみませんか？

チェックして、当てはまる所があった方は、この部分の機能が低下している可能性があります。

「4週間チャレンジ」始めましょう♪

当てはまらなかった方も、いつまでも美味しく食べ、楽しくお話するために、お口の体操にチャレンジしてみましょう♪



点数で評価

## 4週間チャレンジ参加方法

①「お口の元気度チェックシート」でお口の状態をテストし、その点数をスタート時の欄に記入します。

1. 飲み込む力テスト	スタート時	2週間後	4週間後
お茶や汁物でムせる いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
食事中によくムせる いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			
飲み込むのに苦労する いいえ：100点 時々：50点 はい：0点			

チェック項目は  
12個あります



②点数が0・50点のところはありましたか？この点数の部分には機能が低下している可能性があります。これを踏まえて4週間チャレンジカレンダーに目標を記入します。

歯みがき・お口の元気度テストの体操を行ったら色を塗ります。

歯みがき・お口の体操カレンダー♪			
【私の目標】			
スタート!			
日付			
歯みがき	朝 夜	歯 歯	歯 歯
お口の体操	😊	😊	😊

**お口の元気度テスト**

1. 飲み込む力テスト

- お茶や汁物でムせる
- 食事中によくムせる
- 飲み込むのに苦労する
- 該当した方は「飲み込む力」が低下しているようです。

飲み込む力が低下している...ムせて、飲み込みにくい、食欲がなくなったり、窒息を招くことがあります。また食物が気管に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

飲み込む力が低下している方のためのトレーニング

①大きく「アーン」体操  
一番大きく口を開け、その状態を10秒間保ちましょう。これを両頬の辺りまで。

②おでこ体操  
指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合ってください。おへそをのぞき込みながら行うと効果的です。

体操のやり方は  
「お口の元気度テスト」  
を見てね♪  
もちろん全部の体操を  
やってもOK♪



③2週間経ったら「お口の元気度チェックシート」で再チェックし、結果を2週間後の欄に記入します。あと2週間がんばりましょう！

④ゴールしたら、チェックシートの4週間後の欄に記入して最終チェック！

自分のお口の状態を振り返ってみましょう。



### いつまでも元気なお口づくりのために

一般社団法人札幌歯科医師会  
道央圏域在宅歯科医療連携室  
相談専用ダイヤル(011)561-3001



お口の活力低下

# お口を元気に！「オーラルフレイル」予防！4週間チャレンジ！！

お口のささいな衰え＝オーラルフレイルは気づきにくく、そのまま放っておくとオーラルフレイルからフレイルそして要介護状態へドミノ倒しのように悪化してしまいます。

コロナ禍の自粛生活以降、気付かぬうちにオーラルフレイルになっている方も多いです。

一度、自分のお口の状態をチェックしてみませんか？

チェックして、当てはまる所があった方は、この部分の機能が低下している可能性があります。

「4週間チャレンジ」始めましょう♪

当てはまらなかった方も、いつまでも美味しく食べ、楽しくお話するために、お口の体操にチャレンジしてみましょう♪



チェックで評価

## 4週間チャレンジ方法

①「お口の元気度テスト」にある4つのテストで、自分のお口の状態をチェックしましょう。

②当てはまる項目があったら、テストに対応する機能が低下している可能性があります。

改善のために、その下にある体操を行いましょう。

③カレンダーに目標を書き、

歯みがき・体操を行ったら色を塗ります。

### お口の元気度テスト

#### 1. 飲み込む力テスト

- お茶や汁物でムせる
- 食事中によくムせる
- 飲み込むのに苦労する

該当した方は「飲み込む力」が低下しているようです。



#### 飲み込む力が低下していると…

ムセたり、飲み込みにくいため、食欲がなくなったり、窒息を招くことがあります。また食物が気管に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

#### 飲み込む力が低下している方のためのトレーニング

##### ①大きく「アーン」体操

一番大きく口を開け、その状態を10秒間保ちましょう。これを5回繰り返します。

##### ②おでこ体操

指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。おへそをのぞき込みながら5つ数えます。



歯みがき・お口の体操カレンダー♪			
【私の目標】			
スタート!			
日付	朝	夜	
歯みがき			
お口の体操			



もちろん全部の体操をやってもOKですよ♪



④2週間経ったら再チェックし、ひっかかる項目が無くなるように、また2週間がんばりましょう！

⑤4週間経ったら、最後にもう一度チェックして、自分のお口の状態を振り返ってみてくださいね。



## いつまでも元気なお口づくりのために

一般社団法人札幌歯科医師会  
道央圏域在宅歯科医療連携室  
相談専用ダイヤル(011)561-3001