

あなたのお口は大丈夫？ からだの健康はお口から

しっかり噛めていますか？

しっかり噛めないと、やわらかいものを食べるようになります
やわらかい物ばかりを食べる事で、さらに噛む機能が低下します

そのままにしていると…

肉や魚を避ける ➡ タンパク質やビタミンが不足
柔らかい食品を好んで食べる ➡ 炭水化物や脂質過多
➡ 体に必要な栄養がとれなくなり **フレイル** へ

【かむかむ簡単チェック】

- 噛まないと食べられない食品を避けている
- 柔らかい食品を好んで食べる
- 肉・魚・卵をあまり食べていない
- グラグラしている歯がある
- 入れ歯が合っていない
- むし歯がある



? なぜ噛めないの？



①お口の機能が衰えている（オーラルフレイル） ➡ お口の体操をしよう！

【簡単にできるお口の体操を1つご紹介】

口を閉じ、舌で頬やくちびるを押しながらゆっくりと一周します
左右5回ずつやりましょう



②痛い歯、グラグラしている歯があり噛みにくい ➡ 歯医者さんへGO！

【かかりつけ歯科医を持とう】

むし歯や歯周病を早期に発見できると、治療の期間も短く、金銭的負担も低減します
かかりつけ歯科医を持って、生涯食べられるお口づくりをしましょう

【通院できない方】

要介護状態や病気等で通院できない方には歯科訪問診療があります
歯科訪問診療をお願いしたい、歯科訪問診療に関する疑問やお悩みをお持ちの方は
お気軽に下記相談ダイヤルにご相談ください

オーラルフレイル対策からフレイルドミノを 食い止める！



日本歯科衛生士会 お口のケアとトレーニングで取り組むオーラルフレイル対策より

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生 作図改変

お口のささいな衰え = **オーラルフレイル** は自分ではなかなか気付きにくいですが。しかし、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。

下記のチェック項目で現状を知り、2項目以上当てはまった方は、改善のために口腔体操等
を始めることが、お口そして全身の健康維持の第一歩となります。

2項目未満の方も、お口の機能を維持する為に口腔体操を行いましょう。

自分の歯は19本以下ですか？

半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？

お茶や汁物でむせることがありますか？

口の渇きが気になりますか？

普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？



2項目以上該当

↓
**オーラルフレイルの
可能性**



参考文献 オーラルフレイル 3学会合同ステートメント 一部改変

オーラルフレイルの人が 抱えるリスク

【新規発症】

身体的フレイル **2.4** 倍

サルコペニア **2.1** 倍

要介護認定 **2.4** 倍

総死亡リスク **2.1** 倍

【お口の機能を維持するために】 ワンポイントアドバイス



水をふくんでお口全体に
いきわたらせて20秒ブクブク

水をふくんで上を向いて
20秒ガラガラ



簡単なようでお口の機能をフル活動しています！

オーラルフレイル予防の体操について詳しく知りたい方は ☎

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 相談ダイヤル 011-561-3001