



## フレイルについて ～オーラルフレイル予防～

(公財) 鳥取県保健事業団

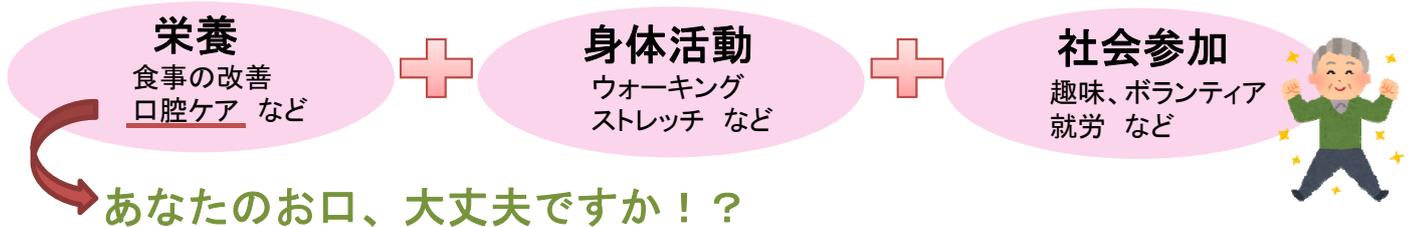
鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

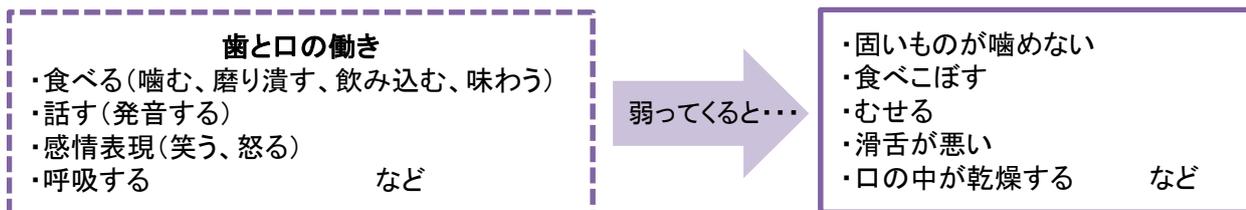
「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？  
加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気を付けることによって、健康な状態に戻ることでできる時期でもあります。  
7月号から数回にわたって、フレイルについて特集していますので、皆様の健康にお役立てください。



### フレイル予防の3つのポイント



口腔機能（歯や口の働き）の虚弱状態をオーラルフレイルといいます。口腔機能が弱ってくると、些細なトラブルが起こります。その状態を放置し、適切な対応を行わないままにしておくと、噛む機能や飲み込む機能の障害、低栄養、心身の機能低下につながり、要介護状態になりやすくなります。



噛む力が低下している自覚がないまま過ごしていて、口腔機能の低下や、摂取栄養素の偏りから低栄養につながる危険もあります。さきいか、たくあんなど、固い食品を食べられるかどうか確認してみましょう。

身体の健康は、お口の健康から！！あなたの生活習慣を見直してみましょう☆



# オーラルフレイルを予防しよう！

## 口の中を清潔に保つ

歯を失うとオーラルフレイルになりやすくなります。歯を失う原因となる虫歯や歯周病にならないために、口の中を清潔に保ちましょう。

歯垢(プラーク)は、歯の表面に付着している細菌のかたまりで、虫歯や歯周病の原因になる細菌が潜んでいます。粘着性が強く、うがいをした程度では落ちないため、歯磨きで落とす必要があります。

### 歯磨きのポイント！

#### 1. 軽く当て、細かく動かしましょう。

毛束がまっすぐになるよう歯に当て、小刻みに動かします。

#### 2. 1日1回は5分以上かけて磨きましょう。

1ヶ所につき10~20回磨きます。寝る前に丁寧に磨くのが効果的。

#### 3. 磨き残しの多い場所を丁寧に磨きましょう。

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯肉の境目
- ・奥歯など歯ブラシが届きにくい場所 など

歯間ブラシやデンタルフロスを使うのも効果的！



## 定期的にかかりつけの歯科を受診し、口の状態を確認してもらう

歯垢を放っておくと歯石となり、歯石は自分では取れません。また、歯周病は若くてもかかり、静かに進行する気づきにくい病気です。かかりつけの歯科医をもって、定期的に専門的な検診やクリーニングを受けましょう。

表面の症状に当てはまる場合も、歯科医を受診しましょう。歯や口の働きが弱ってきている場合でも、義歯の調整や口腔機能訓練などにより、改善できる可能性があります。



## 歯や口の働きを意識し、維持・改善できるようにする

口腔体操や人と話す、歌を歌う、新聞や本を声に出して読むといった方法で、唇や舌、口周辺を動かすことを心がけましょう。

口腔体操を2つご紹介しますので、定期的に行ってみてください。

### パタカラ体操

パ

唇をしっかり閉じてから発音します。

唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。

タ

舌を上あごにくっつけて発音します。

舌の筋肉で食べ物を喉まで動かすトレーニングです。

カ

喉の奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時に間違っ肺に入らないよう、喉の奥を閉じるトレーニングです。

ラ

舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。

「タ」と同じく、舌の筋力トレーニングです。

それぞれの音を10回ずつ発音します。5回繰り返してやってみましょう。



### あいうべ体操

あ

「あ～」の口を大きにします。声を出してもよいです。「い～」と「う～」も同様に、大きにしましょう。飲み込みの向上、食べこぼしの防止につながります。

5回繰り返してやってみましょう。

顎関節の動きが悪い方は、関節の負担が少ない「い」「う」から、やってみましょう。

い

う

い～



べ

舌をあご先まで伸ばす気持ちで出します。舌の筋力を鍛えます。

※どちらの体操も無理のない程度に行ってください。