

毎日「おいしく食べる」ための オーラルフレイル予防



おいしいものをいつまでも食べるために、気を付けたいのが「オーラルフレイル」。
オーラルフレイルとは、ささいなお口の衰え(滑舌低下、食べこぼし、むせ等)から
食べる機能の障がい、更には心身の機能低下までつながる一連の現象及び過程のことです。

① 滑舌低下、食べこぼし、むせ等

② 進行すると...

噛めない

噛む力・飲み込む力の低下

食べられるものしか
食べない

③ 放置してしまうと、身体全体の機能低下につながります！

例えば4年間放置した場合、

要介護認定 2.4倍 **死亡リスク 2.1倍**

(Tanaka T, Takahashi K, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2018 Nov 10;73(12):1661-1667.)

オーラルフレイルは、健康と機能障がいの中間なので、早めに気づくことで**対処可能です**。
おいしいものをいつまでも噛んで食べられるように、実践できることをご紹介します。

実践1

歯科口腔

お口は毎日清潔！

実践2

栄養

たんぱく質をとって筋力低下を防止！

実践3

運動

飲み込みやすくする体操！

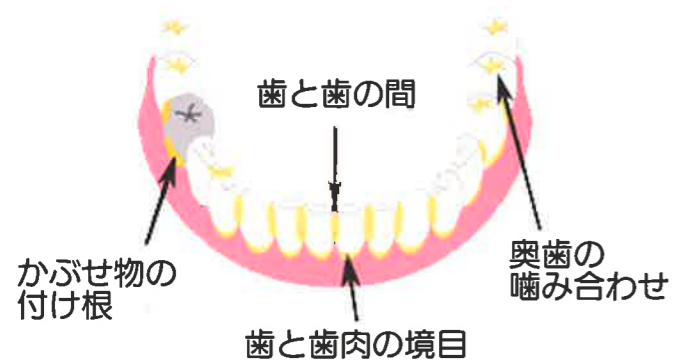


実践1

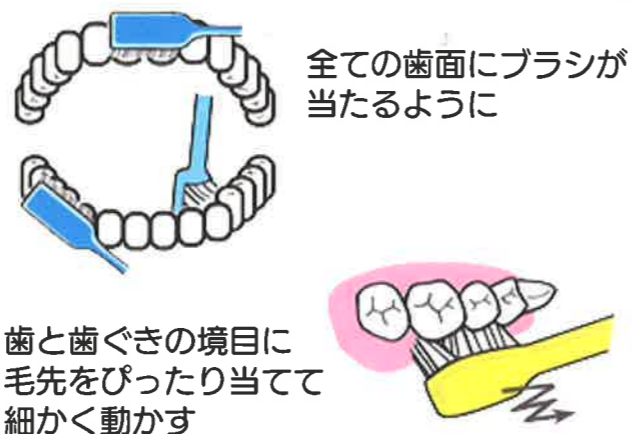
歯科口腔 お口は毎日清潔!

歯の喪失は、オーラルフレイルにつながるだけでなく、発音がうまくできないことで会話を控えてしまい、社会とのつながりが遠ざかってしまう可能性があります。お口の清潔を保つことで、むし歯・歯周病のリスクが減り、歯の喪失を防ぐことができます。

歯垢のつきやすいところ



歯みがきのポイント



実践2

栄養 たんぱく質をとって筋力低下を防止!

食べる・飲み込む筋力を低下させないために、「たんぱく質」を積極的にとることが大切です。

1食にとるたんぱく質源の食品の目安



毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。



そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。



手軽にたんぱく質がとれるレシピを紹介しています!

出典：公益社団法人長野県栄養士会



実践3

運動 飲み込みやすくする体操!

食事の際に、むせてしまうことが多ければ、オーラルフレイルの始まりかもしれません。飲み込みやすくなる・むせにくくなる体操をご提案しています。

日常の暮らしの中で取り入れられる体操です!是非こちらから動画をご覧ください!



からだの体操



深呼吸



首回りマッサージ



首の前側ストレッチング



肩甲骨・肩まわりストレッチング

お口の体操



舌を動かす



唾液の分泌を促す

食事の姿勢



良い姿勢でいただきます

歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシを使いましょう

糸ようじ



歯間ブラシ



正しい使い方は歯科衛生士にご相談ください

歯のお手入れについてこちらでも紹介しています!

出典：NPO法人長野県歯科衛生士会



ぶくぶくうがい



口の中で食べかすを取り除くだけでなく、口の周りの筋力アップにもつながります。

定期的な歯科検診



お口のお手入れについて指導を受けることも大切です



今すぐオーラルフレイルのチェックができます！

その1 あてはまる項目の点数に○を付けてください

オーラルフレイル質問項目	点数
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった。	2点
お茶や汁物でむせることがある。	2点
入れ歯を入れている。※	2点
口の渇きが気になる。	1点
半年前に比べて、外出が少なくなった。	1点
さきいか・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができない。	1点
1日に2回以上、歯を磨かない。	1点
1年に1回以上、歯医者に行かない。	1点
○を付けた点数を合計して結果を確認してみましょう👉	点

(東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢ら作表を参照)

結果

0～2点：オーラルフレイルの危険性は低い

3点：オーラルフレイルの危険性あり

4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

※歯を失ってしまった場合は入れ歯を適切に使って、かたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

その2 あてはまる項目にチェックを付けてください

栄養	<input type="checkbox"/>	肉・魚・卵・豆腐などたんぱく質の多い食品や野菜を毎食食べていますか。
運動	<input type="checkbox"/>	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。
社会参加	<input type="checkbox"/>	1日1回以上は誰かと会話をしますか。

結果

オーラルフレイル予防のためには、お口のケアだけではなく、食生活、運動習慣や社会参加の状況など、様々な要素が関係しています。チェックがつかなかったことがあれば、是非取り組んでみてください。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

お口の健康に関すること

長野県在宅歯科医療連携室
(長野県歯科医師会館内)

TEL：026-215-5015 FAX：026-222-3060

リーフレットに関すること

長野県健康福祉部健康増進課

TEL：026-235-7112 FAX：026-235-7170

メール：kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

制作：オーラルフレイル対策タスクフォース

長野県、長野県歯科医師会、長野県医師会、信州大学、松本歯科大学、長野県歯科衛生士会、長野県栄養士会、長野県言語聴覚士会、長野県理学療法士会、日本健康運動指導士会長野県支部、長野市、飯山市(順不同)