

# 健康長寿をめざすための フレイル・オーラルフレイル対策

## フレイルとは

年齢を重ねることにより、心身の活力が低下した状態を言います。

1. 健康と要介護の中間の時期である。
2. 身体だけでなくこころや認知、社会からの孤立などに連動して引き起こされる。
3. 適切な働きかけにより、生活機能を維持・向上することができる。



## フレイル予防の4本柱

- 1. 身体活動** 運動不足はフレイル状態になる大きな要因です。日常生活に少しでも運動を取り入れ、継続しましょう。
- 2. 栄養・口腔** 体力を維持するためには栄養摂取が必要です。しっかり噛んで、しっかり食べましょう。
- 3. 社会参加・こころ** 外出が減り、家に閉じこもりがちになることもフレイルの要因になります。地区の活動や仲間との交流を楽しみ、人との関りを保つことは、こころの健康につながります。
- 4. 健康管理** 年1回の健診・歯科健診を受けましょう。

できるだけ早いうちに予防や対策に取り組みましょう！

## オーラルフレイル(口のフレイル)とは

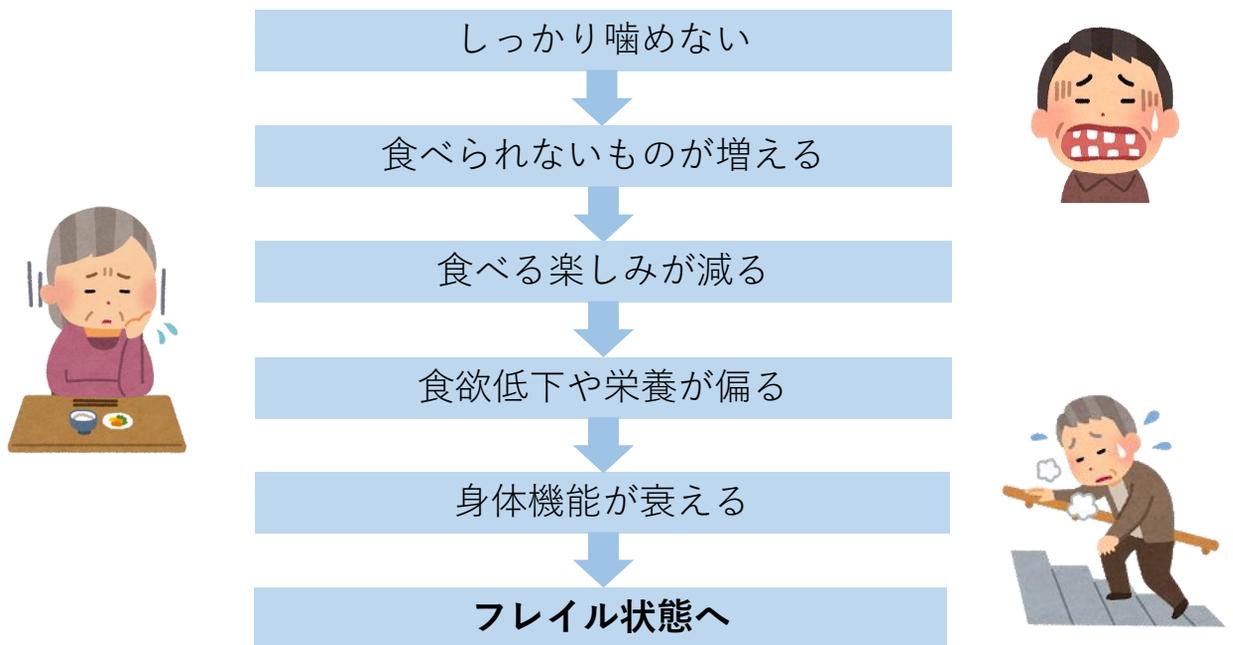
歯・舌・のど・口周りの筋肉など、口のはたらき（口腔機能）が衰えること。わずかな衰えがフレイルへの入り口と言われています。しかし、早めに気づいて対応すれば、口の機能回復だけでなく、フレイルの予防にもつながります。

### ☑ こんな、わずかな症状に心あたりはありませんか？

- 口が乾く
- 飲み物や汁物でむせる
- 食べ物をこぼす
- 食事に時間がかかる
- 口の中に食べかすが残る
- 薬が飲みこみにくい
- 滑舌が悪くなった
- しゃべりにくい
- 硬いものが食べにくくなった
- 噛めない食品が増えた



### 口の衰えから始まるフレイルの例



- ・ 定期的に歯科医院を受診し、しっかり噛める口を維持しましょう。
- ・ 歯だけでなく、口全体の健康チェックをしましょう。

# オーラルフレイル予防の3本柱

## 1. しっかり噛める歯を！（入れ歯でもいい）

- 歯があると噛む → 噛む筋肉は衰えにくい → 噛む力が維持される
- 噛める歯のところに舌が食べ物を運ぶ → 舌の動きが維持できる
- 奥歯を噛み合わせて飲み込こむことで、安定した飲み込みができる
- バランスの良い食事が摂れ、低栄養の予防になる

### しっかり噛むと…

- 唾液が出る → 飲み込みやすくなる
- 平衡感覚が保てる → 転倒予防
- 脳の活性化がはかれる → 認知症予防



### 対策

- ・むし歯や歯周病の治療, 予防をする
- ・歯が無いところには入れ歯を入れる

## 2. きれいな口を！

### きれいになると…

- さっぱりする → 気分が上向く
- 味がよく分かる → おいしく食べられる
- むし歯や歯周病など口の病気や口臭の予防ができる
- 誤嚥性肺炎・インフルエンザなど体の病気の予防に有効である



### 対策

#### 口の中の細菌を減らす

- ・歯垢が除去できるように丁寧な歯みがきをする
- ・入れ歯は外して歯ブラシや義歯用ブラシでみがく
- ・舌や粘膜にも軽く歯ブラシをあててみがく
- ・必要な治療をする（むし歯・歯周病）

## 3. よく動く口を！

### 口がよく動くと…

- 安全に飲食ができる → 十分な栄養や水分が摂取できる
- はっきり楽しく話ができる → 意思疎通ができ社会性が保てる
- 魅力的な表情が保てる → コミュニケーションがとりやすい



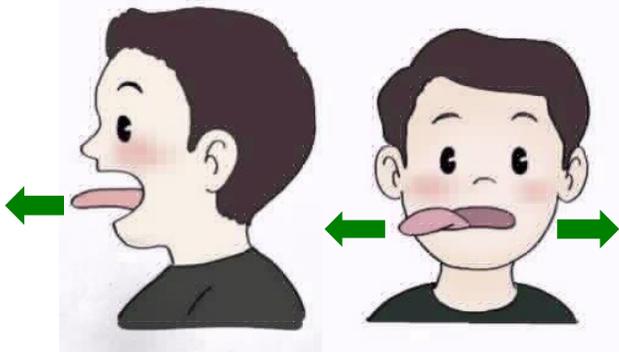
### 対策

- ・意識して口を使う（よく噛む, 歌う, 話す, 音読など）
- ・口の体操や唾液腺マッサージを習慣化する
- ・歯ブラシを舌や粘膜に当ててストレッチをする

# けんこう 健口トレーニングをしましょう

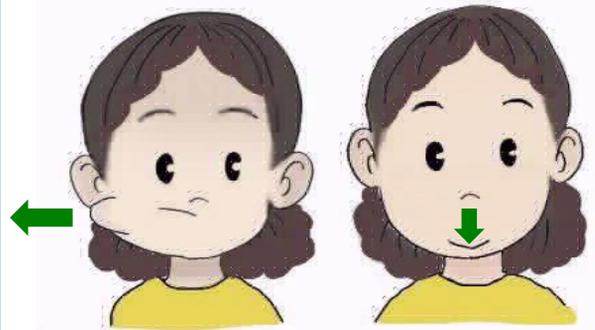
体の運動で足腰を鍛えるのと同じように、口やのどの筋肉も「健口体操」で鍛えられます。噛む・飲み込む機能の向上、唾液分泌の促進、誤嚥防止などの効果が期待できます。ぜひ習慣にしてください。

## 舌のトレーニング



口を大きく開け、舌を出したりひっこめたり上下、左右に動かします。

## 頬・唇・舌のトータルトレーニング



口を閉じて唇や頬を舌で押し出すように、口の中で舌を上下・左右に動かします。

## のどの筋力トレーニング(おでこ体操)

1. おへそをのぞくように、あごを引きます。
2. おでこに手の付け根を当てて、手とおでこで押し合い、ゆっくり5つ数えます。
3. 10秒ほど休んで3回行いましょう。  
これを体力に合わせて1日に3~5回行いましょう。



## 唾液腺マッサージ

唾液には、食べ物の飲み込みや消化をしやすくするだけでなく、抗菌・浄化作用で口の中を清潔に保つ役割があります。唾液腺をマッサージして唾液の分泌を促しましょう。



### 耳下腺への刺激

指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



### 顎下腺への刺激

あごの骨の内側の柔らかい部分を奥から手前に順に押す。



### 舌下腺への刺激

親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる。