

ここが知りたい!

オーラルフレイルって何?

オーラルフレイルは、フレイルの前段階（プレフレイル）で、滑舌低下、食べこぼしやわずかのむせ、噛めない食品の増加などのささいな口腔機能低下が生じる段階のことを言います。



高齢期シリーズ Vol.4

フレイルって何?



加齢により心身が老い衰えた状態をいい、要介護者の多くは、健常な状態から要介護状態になるまでに「フレイル」という中間的な段階をたどります。



新型コロナウイルス流行による外出制限で、高齢者がフレイルに陥る懸念が世界中で広がっています。

こんな症状はありませんか?

- むせる
- 食べこぼす
- 食欲がない
- 少ししか食べれない
- 軟らかいものばかり食べる

- 滑舌が悪い
- 舌が回らない
- お口が乾く
- 口臭が気になる
- 自分の歯が少ない
- あごの力が弱い

当てはまるものがあれば要注意! オーラルフレイルに気を付けましょう!



健康



このような症状をそのままにして、ささいな衰えが積み重なってくると健康な状態から最終的には要介護状態になることも!

オーラルフレイル
フレイル
要介護



オーラルフレイルとされた人は新たに要介護認定を受けたり、さらには亡くなる率が約**2倍**であったという結果もあります!

オーラルフレイル対策のためには

お口の体操をしたり、口腔機能低下症の検査を受けてみましょう!

① かかりつけ歯科医を持ちましょう!



② 口の「ささいな衰え」に気を付けましょう!



③ バランスのとれた食事をとりましょう!



お口の体操

お口の周りの筋肉を鍛えましょう。普段はあまり行わない動作を繰り返すことで、筋肉が鍛えられ、食べ物をのどの奥まで運び一連の動作がスムーズになり、また、唾液の分泌を促してお口の乾燥を防ぎます。

パタカラ体操



口をしっかりと閉じてから発音



舌を上あごにしっかりとくっつけて発音



のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音



舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音

- パ・タ・カ・ラをそれぞれ 5 回ずつ、大きな声でハッキリ発音しましょう
- 「パタカラ」と続けて発音し、5 回繰り返しましょう

舌の体操



口を大きく開きます



舌を出します



上唇をなめます。そのままお口の両端をぐるとなめます。

- 3 回繰り返しましょう。

あいうべ体操

1 日 30 回
を目標に！



1 お口を大きく「あー」と開く

2

お口を「いー」としっかり伸ばす



3

お口を「うー」としっかりすぼめる

4

舌を「べー」と前に出す



だえきせん 唾液腺マッサージ

食事の前にと効果的！飲み込みが良くなります！



両手の親指を揃えて、あごの下からの舌を押し上げるように 10 回押す

ぜっかせん 舌下腺マッサージ



親指であごの柔らかい部分を耳下からあご先まで 5 か所ほどを 5 回ずつ押す

がっかせん 顎下腺マッサージ



親指以外の 4 本の指で上の奥歯辺りから前へゆっくり 10 回まわす

じかせん 耳下腺マッサージ

口腔機能低下症

口腔衛生状態、口腔乾燥、咬合力、舌口唇運動機能、舌圧、咀嚼機能（かむ）、嚥下機能（飲み込む）の7項目を検査し、3項目以上に該当する場合『口腔機能低下症』と判断します。

口腔機能低下症と診断されたら以下のことに気を付けましょう。



口腔機能低下症は歯科医師が診断・治療します。

舌みがき

口腔衛生状態不良

- 歯みがきは1日2回以上、夜寝る前はしっかりみがきましょう。
- 舌ブラシ等を使って舌も優しくみがきましょう。
- 歯間ブラシ、フロス等も上手に使いましょう。
- 入れ歯の汚れはしっかり取りましょう。



口腔乾燥

- 唾液腺マッサージをしましょう。
- 水分摂取やうがいを適切に行いましょう。
- お口の保湿剤（液、ジェル、スプレー）を使いましょう。



咬合力低下

- むし歯、歯周病等の歯科治療を受け、入れ歯が合っていない場合はかみ合わせをきちんと治しましょう。
- 無理しない程度に歯ごたえのあるものを食べましょう。
- 咬む筋力を鍛えましょう。



舌口唇運動機能低下

- パタカラ体操やあいうべ体操で舌や唇をしっかりと大きく動かしましょう。
- 唇や頬の筋肉を鍛える器具や笛を使用しましょう。
- 自粛生活では人と話す機会が減り、お口の力が衰えてしまうこともあります。電話も活用するなどして、意識して会話を増やしましょう。

低舌圧

- 舌の筋力を鍛える顔の運動をしましょう。

舌で左右の頬を内側から押す



咀嚼機能低下

- 咀嚼の訓練や1口に20~30回噛むなどの食べ方指導を受けましょう。
- 食事形態の指導を受けましょう。

よく噛んで食べる



白米？

おかゆ？

どっちがいいかな？



嚥下機能低下

- 飲み込みの力を鍛えましょう。
- 呼吸の力を鍛えましょう。

呼吸訓練
深呼吸



■詳しくは歯科医療機関にご相談ください。