毎日続けて、オーラルフレイル予防！

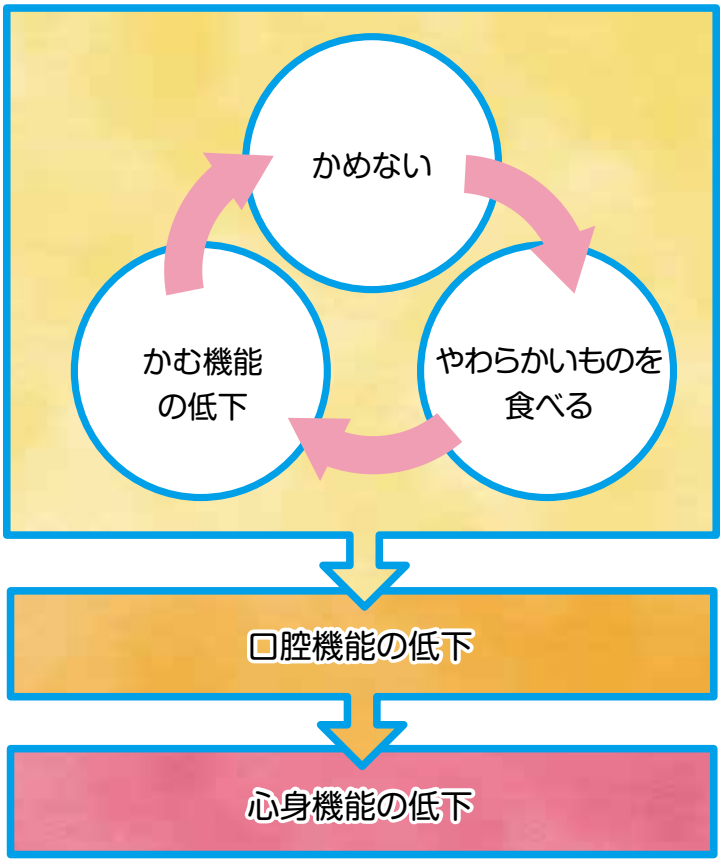
あ　つ　た
お口の体操

監修：熱田区歯科医師会

オーラルフレイルとは…

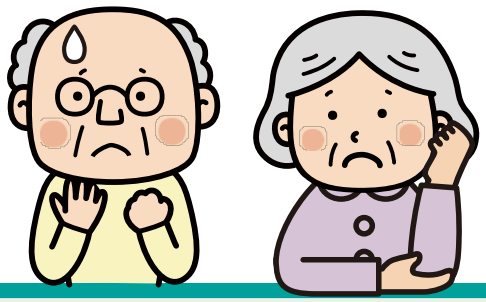
　お口のささいなトラブルを放置してしまうと、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能（食べる・話す・表情を作るなど）が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。

　この一連の過程を「オーラルフレイル」と呼びます。



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦　作図

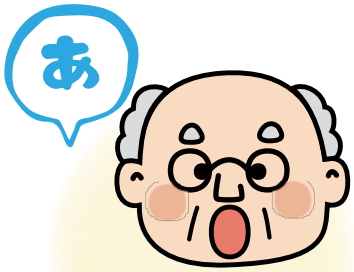
負の連鎖…



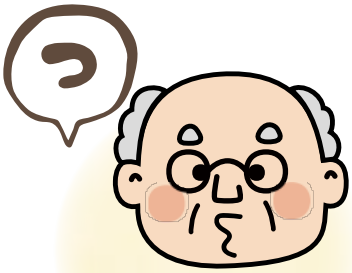
熱田保健センター

お顔の体操

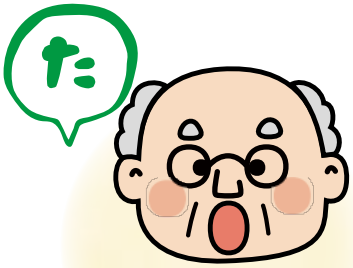
かむ力や飲み込む力を向上させ、食べこぼしやむせを防ぎます。いきいきとした口元を保つためにも効果的な体操です。それぞれ3～5回ずつ行うと効果的!



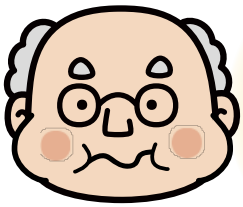
目と口を大きく開けて
熱田の「あ」



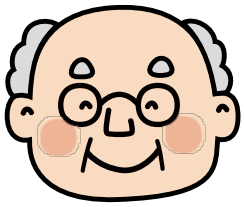
お口を前にとがらせて
熱田の「つ」



再び目と口を大きく開けて
熱田の「た」



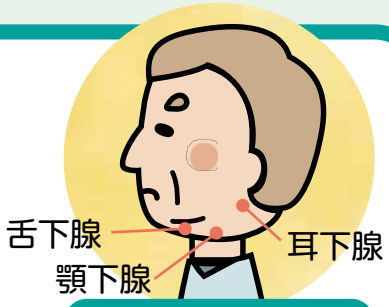
お口をしっかり閉じて
アップップで
頬をふくらませる！



最後は頬を上げ、
ニッコリ！

唾液腺マッサージ

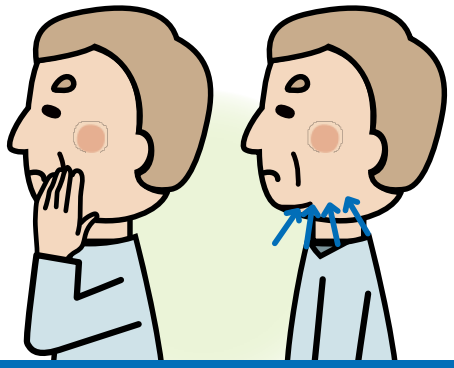
唾液には、咀しゃく・嚥下の促進をはじめ、自浄作用、潤滑作用、消化作用など多くの役割があります。
食事前や就寝前に行ってみましょう。



主な3つの唾液腺

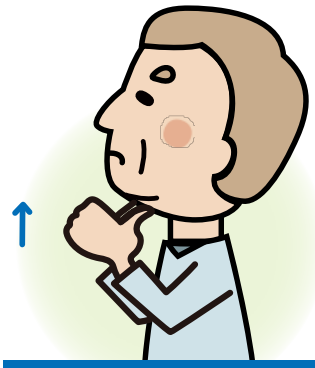
〈耳下腺（じかせん）〉10 回程度

親指を除く4本の指を頬にあて、上の奥歯の上あたりをうしろから前へむかって回す。



〈顎下腺（がっかせん）〉各 5 回ずつ程度

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までを5か所ほどに分けて順に押し上げる。

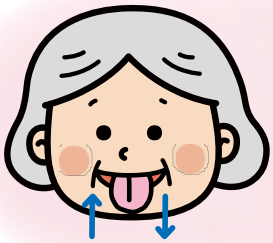


〈舌下腺（ぜっかせん）〉10 回程度

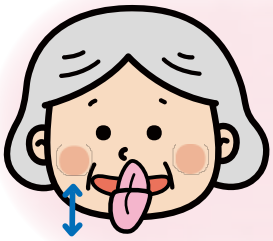
両手の親指をあごの真下にあて、舌を軽く突き上げるようにゆっくり押す。

舌の体操

誤嚥を防ぐ効果や、発音機能の低下を防ぐ効果があります。また、唾液の分泌を促してお口の乾燥を防ぐ効果もある体操です。それぞれ3～5回ずつ行うと効果的!

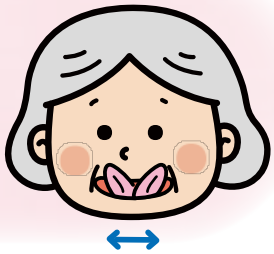


舌をおもいきり出したり、ひっこめたりする。

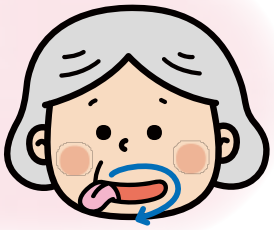


舌をできるだけ前に出し、上下に動かす。

舌をできるだけ前に出し、左右に動かす。

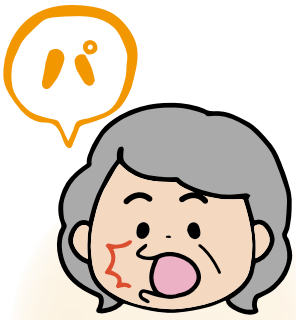


口の周りをなめるように舌を回す。



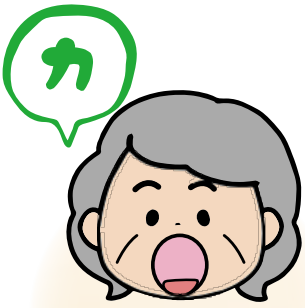
パタカラ体操

食べ物をお口に入れ、のどの奥まで運ぶ筋肉をきたえることができます。食べこぼしや誤嚥の予防に効果がある体操です。何回か繰り返し発音すると効果的!

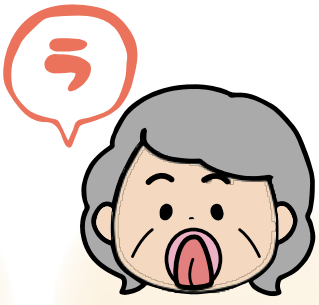


唇をしっかり閉じてから発音!

舌を上あごにしっかりつけて発音!



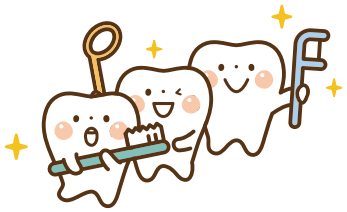
のどの奥に力を入れて発音!



舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音!

おしゃべりや、笑うこと、歌を歌うことも、
お口の機能のトレーニングになります！

お口のお手入れも大切！



オーラルフレイル予防は、お口の機能を維持・向上させるだけでなく、お口の中を清潔に保つことも大切です。毎日のお手入れでお口の中を健康に保ちましょう！

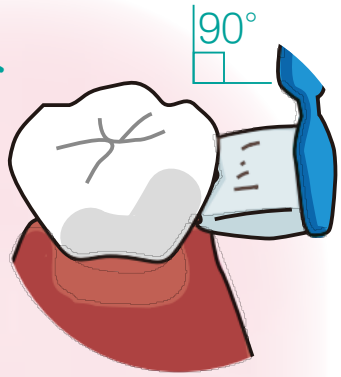
歯ブラシの選び方と持ち方

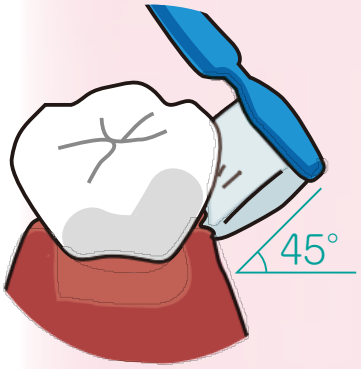
歯ブラシはブラシ部分が小さめで、毛の硬さは歯ぐきを傷つけにくい柔らかめ～ふつうのものを。

力が入りすぎないように、鉛筆をもつように持ちましょう。

磨き方のポイント

歯の側面は毛先を９０度に当てて細かく動かす。





歯と歯ぐきの境目は毛先を４５度にあてる。

歯と歯の間のケア

歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

はじめて使う時には、歯科医院で教えてもらいましょう。

前歯の裏側は、歯ブラシを縦に入れてかき出すように磨く。

かかりつけ歯科医を持ちましょう！

かかりつけ歯科医は、お口の健康を一緒に守ってくれる大切なパートナーです。半年に一度は定期的に検診を受け、お口の中の状態や口腔機能が低下していないかチェックしてもらい、お口の状態にあったメインテナンスやアドバイスをしてもらいましょう。

問合せ先　熱田保健センター 保健予防課　052-683-9682

令和３年１０月発行