

1

食事や会話で、 お困りごと、ありませんか？

以前に比べ、むせることが増えたり、
しゃべりづらかったりしたこと、ありませんか？
まずは、食事や会話などで困りごとがないか、
あなたの現在の状態についてみていきましょう。

オーラルフレイル・チェックリスト

次の5つの質問にお答えください。

Q 1

ご自分の歯は何本ありますか？

(詰め物や被せ物を入れた歯は、ご自分の歯として数えます。
インプラントはご自分の歯として数えません)

☐ 0～19本

☐ 20本以上



Q 2

半年前と比べてかたい物が 食べにくくなりましたか？

☐ はい

☐ いいえ

Q 3

お茶や汁物で
むせることがありますか？

☐ はい ☐ いいえ



Q 4

お口のかわきが
気になりますか？

☐ はい ☐ いいえ



Q 5

普段の会話で、
言葉をはっきりと発音できない
ことがありますか？

☐ はい ☐ いいえ



Check

5つのうち、チェックが左側に2つ以上ついた方は、

「**オーラルフレイル**」になっています。

オーラルフレイルとは**お口の機能のささいな衰え**のことです。

2

食べる・飲む・話すには お口の筋肉も大事

食べる力は、歯の健康だけではない

現在、^{ハチマルニイマル}8020運動（80歳で20本以上の歯を保持する健康運動）の成果もあり、80歳で20本の歯をお持ちの方が増えています。

とても素晴らしいことです。

食べるためには、なんといっても歯の健康は大切です。

でも、**歯だけではない**んです。p.11～13の図を見てください。

これは、食べ物をお口から取り込んで胃に送り込むまでの一連の流れを示したものです。

よく見ていくと歯がおもに活躍しているのは①と②の段階です。

③～⑤では、^{くちびる}唇や^{ほお}舌、頬、のどなどを使って食べ物を胃へ送りこんでいます。

会話も同様です。歯が抜けたままだったりすると発音に影響しますし、唇や舌がうまく動かなければ、しゃべりにくいです。

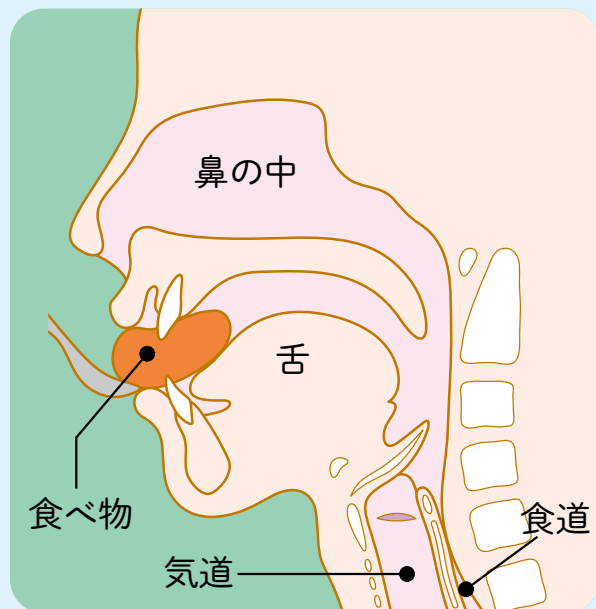
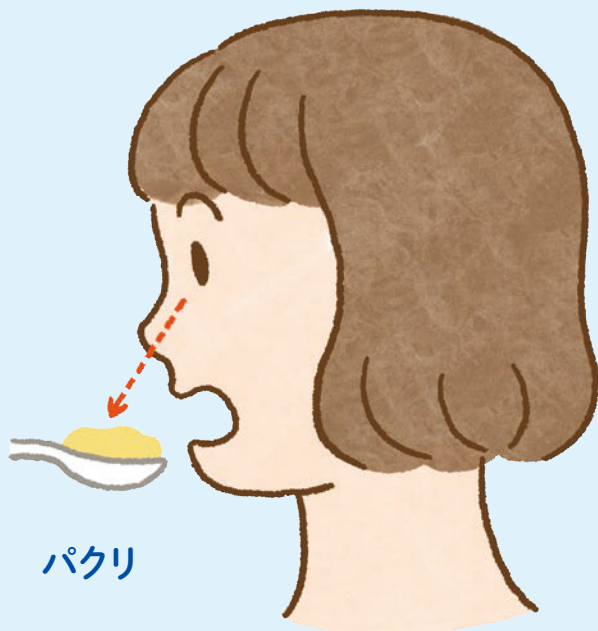
つまり**食べる、飲み込む、話すためには、唇や舌、頬など、**

お口の筋肉を使っており、歯だけでは成り立たないのです。

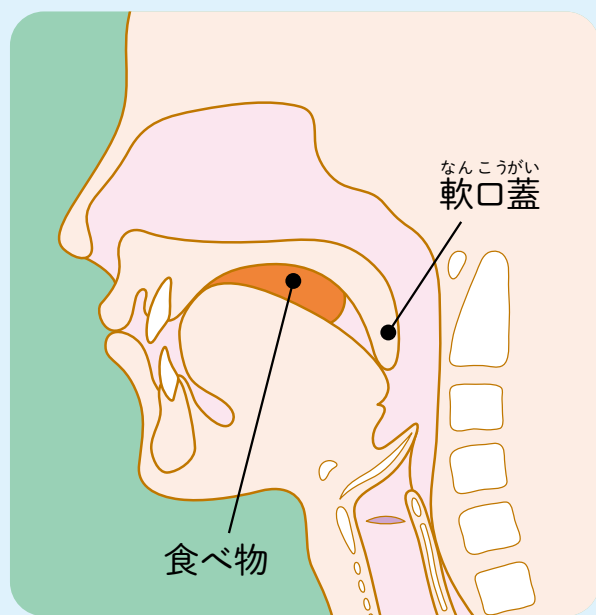
これらのお口周りの筋肉の働きを「^{こうくうきのう}口腔機能」（お口の機能）と呼びます。

食べ物の流れ ～お口から胃への送り込み～

1 食べ物を認識して取り込む



2 食べ物を歯の上へ移動させ、飲み込みやすい形にする



なんこうがい
軟口蓋……上あごの奥。のどちんこ。

3

お口に合った トレーニング12選

口腔機能低下症では、お口周りの筋力を高めることが基本です。
 とはいえ、強い負荷をかけるようなトレーニングではなく、
 毎日の生活の中で、少し意識して動かすことがポイントです。
 こうした積み重ねで、弱った機能を少しずつ正常な状態に戻していきます。
 ここでは12のトレーニングを紹介します。
 回数は目安ですので、無理のない範囲で行っていきましょう。

口腔衛生状態不良 (検査項目1)



歯磨きや舌ケアがもっとも有効

口腔乾燥 (検査項目2)



トレーニング ① ② ③

咬合力低下 (検査項目3)



歯科治療でお口の環境を整え、
歯ごたえのある食材を積極的に摂る

舌口唇運動機能低下 (検査項目4)



トレーニング ② ③ ④ ⑤ ⑥

低舌圧 (検査項目5)



トレーニング ② ③ ⑦

咀嚼機能低下 (検査項目6)



トレーニング ③

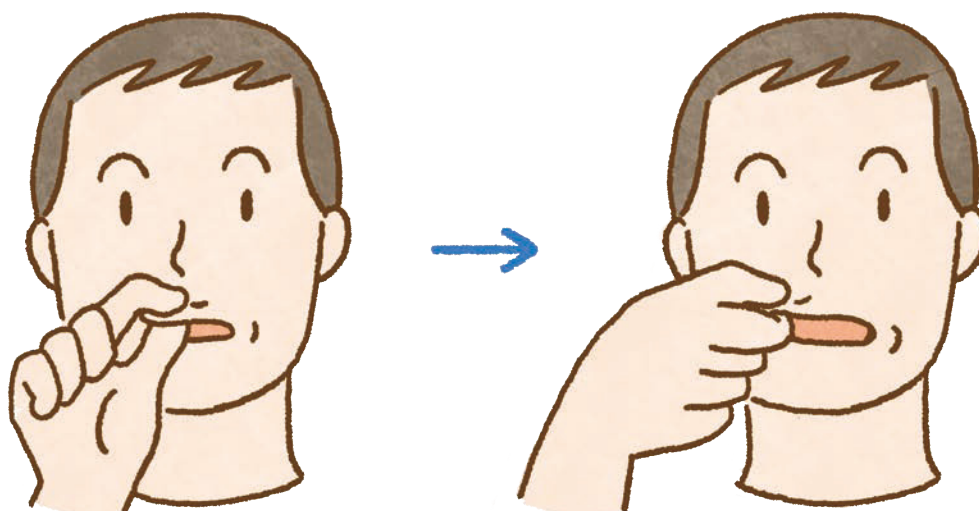
嚥下機能低下 (検査項目7)



トレーニング ⑧ ⑨ ⑩ ⑪

どうやるの？

- ① 親指を上唇の裏側に、人差し指を表側に置き、唇をつまみます。
- ② 引っ張って伸ばします。
- ③ 位置を少しずつずらしながら、下唇や頬も同様に伸ばしましょう。



どんな
効果
があるの？

- 唇や頬など、お口周りの筋肉を内側から伸ばすことで柔らかくなり、動きやすくなります。その結果、飲み込みがしやすくなります。
- 顔の皮膚に柔軟性が戻り、ふっくらして若返った感じになることもあるでしょう。

こんな方
に
おすすめ！

- ☐ 検査項目2「**口腔乾燥**」
- ☐ お口が乾燥気味な方
- ☐ 表情が乏しくなった方、素敵な笑顔になりたい方
- ☐ お口周りの筋肉に変化を感じている方など

✓ 注意 点

- 引っ張りすぎると痛いので、入り口ではなく、中を伸ばす意識で行うとよいでしょう。奥から手前へ行います。
- 言うまでもありませんが、手洗い後の清潔な状態で行いましょう。