やってみりん！

豊橋に住むシニアとその家族へのメッセージ

# おくちの フレイル予防に挑戦！




加齢とともに心身の活力が低下し、**介護が必要となる“手前の状態”**です。
**「かむ力、のみこむ力の低下」**はフレイルの始まりのサインのひとつです。

チェックしよう！

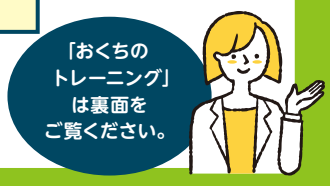
## あてはまるものがあったら「おくちのフレイル」かも!?

（オーラルフレイル）

| おくちのささいな衰え | | | おくちのトレーニング |
|---|---|---|---|
| 1 自分の歯は何本ありますか | □ 20本以上 | □ 0～19本 | |
| 2 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか | □ いいえ | □ はい | A |
| 3 お茶や汁物等でむせることがありますか | □ いいえ | □ はい | B C |
| 4 口の渇きが気になりますか | □ いいえ | □ はい | A D |
| 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 | □ いいえ | □ はい | A B C |

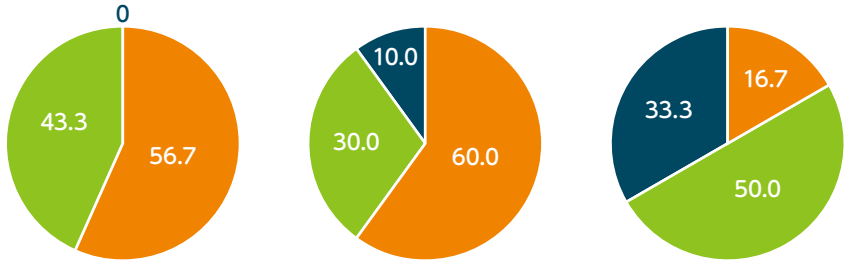
**2つ以上**あてはまる場合… **オーラルフレイルです**

オーラルフレイルのチェック項目（Oral frality5-item Checklist:OF-5）より（出典：オーラルフレイル 3学会合同ステートメント）




## 「おくちのトレーニング」でオーラルフレイルは防げる!?

| 毎日トレーニングあり | 時々トレーニングあり | トレーニングなし |
|---|---|---|
| （2～3か月実施：30人） | （2～3か月実施：10人） | （6人） |




おくちは意識して使わないと、年齢とともに「ささいな衰え」が進みます。歯科衛生士の指導を受けて毎日続けた方ほど改善ができました！

〈■向上 ■維持 ■低下〉

豊橋市「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」ハイリスクアプローチ（口腔機能低下）：令和7年度対象者46人の状況


このチラシの問合せ先 豊橋市役所 長寿介護課 TEL.0532-51-2338

# おくちのトレーニング

## A 目指せ！30回かむトレ




効果
- 口周りの筋肉が鍛えられる
- だ液の分泌が増す

## B ブクブク&ガラガラうがい



効果
- ほほや舌をスムーズに動かせる
- 舌や口の奥の筋力を維持する

**ふだんのくらしの中で意識しよう！**

## C パタカラ体操

その1 一音ずつ早く！　その2 連続してはっきり




効果
- 飲み込むための筋肉が鍛えられる
- 滑舌良くはっきり話せる

## D だ液腺マッサージ




効果
- だ液の分泌が増す
- 食べ物が飲み込みやすくなる

**やる時を決めて毎日続けよう！**

| いつやるの？ | |
|---|---|

| いつやるの？ | |
|---|---|

## POINT おくちのフレイル予防のポイント

- おくちのトレーニングは毎日意識して続けよう！
- 1年に1回以上歯科医院にかかって、おくち全体の健康状態を診てもらい、「かかりつけ歯科医」を持とう！

“定期的にかかるのは「かかりつけ」、歯が痛くなってから行くのは「行きつけ」”

