

## ご存じですか？オーラルフレイル

最近「フレイル」という言葉を耳にしたことがあるかもしれません。人は誰しも歳をとるにつれ、徐々に心身の機能が低下して、むせたり、柔らかいものばかり食べる、滑舌が悪い、舌が回らないなど、お口にもささいな衰えを感じるようになることがあります。こういったお口の機能低下を「オーラルフレイル」といいます。いつまでも健康でおいしく食事ができるよう、お口の健康とその対策について知っていただければと思います。

### ■オーラルフレイルの傾向があるかチェックしてみましょう

#### ●オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べてかたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口のかわきが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位のかたさのものがかめる		1
1日に2回以上は歯をみがく		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

8項目に「はい」「いいえ」で回答し合計点数を算出します



合計点数は何点でしたか

**0～2点**：オーラルフレイルの危険性は低い  
**3点**：オーラルフレイルの危険性あり  
**4点以上**：オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

### ■口腔体操で健康アップ

- 1 お口、舌の動きをスムーズにする
- 2 飲み込むパワーをつける
- 3 かむパワーをつける
- 4 滑舌をよくする
- 5 舌のパワーをつける

口腔体操の詳細は、次ページをご覧ください



### ■お口のための食事のポイント

- 1 ひと口で30回以上かむ
- 2 口いっぱい物を詰め込まない
- 3 ひと口ごとに箸を置く
- 4 食材はやや大きめに切る  
ややかためにゆでる
- 5 歯ごたえのある食材を使う
- 6 ながら食べをしない  
(テレビやスマホを見ながら食べない)



お口の健康が全身の健康につながります！

引用：日本歯科医師会 HP より

発行：太田市シルバー人材センター  
衛生委員会

住所：太田市西野谷町 67 番地 1

電話：0276-47-5635 Fax：0276-47-5636