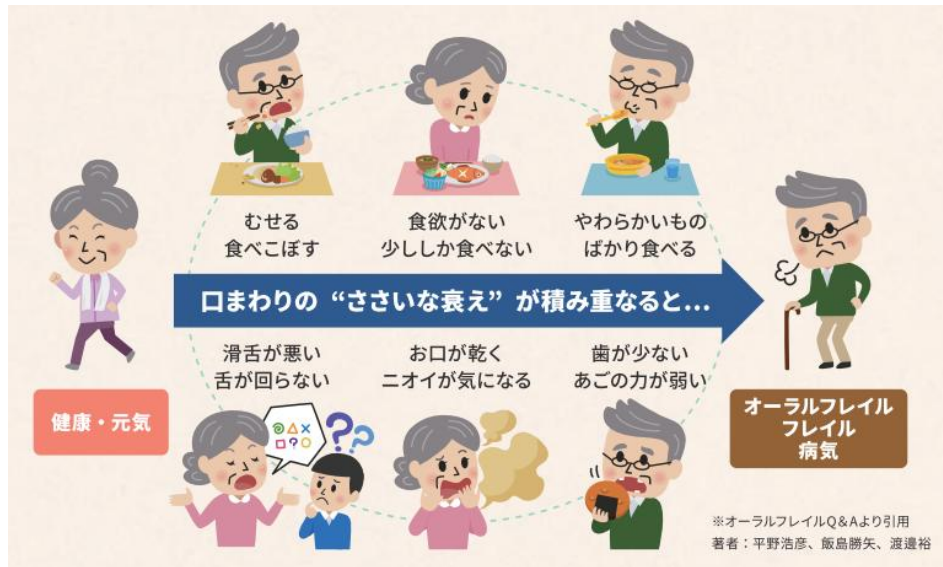


# スマイルだより

## ご存知ですか「オーラルフレイル」

オーラルフレイルとは  
口の機能の虚弱(ささいな口の機能の衰え)という意味です。

「口の機能」は知らない間に徐々に低下し、日々の生活のなかでできづことは難しいといわれています。



4つの元気度のチェックのうち★が1つでもあったら、その部分の元気度(機能)が低下しています！  
まずはどの部分の「口の機能」が低下しているかを確認してみましょう。

### ステップ1

#### 1 「口の周り」の元気度

- Q1 左右の頬が、両方ともふくらみますか？  
ふくらむ 　　ふくらまない … ★
- Q2 食べこぼすことがありますか？  
いいえ 　　はい … ★



★の個数

  
個

#### 2 「噛む力」の元気度

- Q3 半年前に比べ、硬い物が食べにくくなりましたか？  
いいえ 　　はい … ★
- Q4 口が渴きやすいですか？  
いいえ 　　はい … ★



★の個数

  
個

#### 3 「飲み込む力」の元気度

- Q5 お茶や汁物などで、むせることがありますか？  
いいえ 　　はい … ★
- Q6 30秒間で3回以上つばを飲み込めますか？<sup>注1)</sup>  
飲み込める 　　飲み込めない … ★



★の個数

  
個

注1) つばを1回飲み込んでから始めてください

#### 4 「口の清潔度」

- Q7 1日の口の清掃回数は何回ですか？<sup>注2)</sup>  
3回以上 　　2回以下 … ★
- Q8 自分の口臭が気になりますか？  
いいえ 　　はい … ★



★の個数

  
個

注2) 入れ歯の清掃を含みます



## ステップ2

## 低下している部分の機能を高めるプログラムを実践してみましょう

### ● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



### ● 唇とほほの体操（口唇閉鎖力をアップ）



①水 10～20ml  
(大きじ1杯)  
を口に含む

②水を左右上下に動かし、  
20～30秒間ブクブク  
うがいをする



※歯みがき後でもOK。水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う

## 数か月後に、チェック項目からその効果を確認してみましょう

そのほかに毎日の生活に取り入れることでオーラルフレイルを予防することができます。

口の中を清潔にする。音読やカラオケで口や舌を使う。

噛み応えのある食品を献立にいれ、バランスの良い食事をとる。

噛める状態を保つためにかかりつけ歯科を持ち定期的に受診するなどです。

### 歯と歯ぐきをケアする



歯磨き



義歯の手入れ



### かかりつけ歯科医を持つ



### 口や舌を使う



音読



カラオケ

### 噛みごたえのある食品を献立に入れる



たこ



たくあん



玄米



いか刺身

### バランスのよい食事を摂る



## 歯のスマイル館

☆開館日 平日：火曜日・木曜日 午後1時～4時

### 歯っぴいスクール(要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900

