

オーラルフレイルを知って 口の健康に目を向けよう

オーラルフレイルとは？

オーラル(口腔)＋フレイル(虚弱)を組み合わせた言葉で、“**口のささいな衰え**”のことを指します。
日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会の3学会が
合同でオーラルフレイルの概念を定義しました。
オーラルフレイルを放っておくと、口のみではなく食欲の低下や身体機能の低下にも繋がります。

口の機能が
健常な状態

健口

- ・自分の歯が20本も残っていない
- ・半年前と比べて硬いものが食べにくい
- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・口の渇きが気になる
- ・言葉をはっきり発音できないことがある

***2つ以上当てはまるとオーラルフレイルです**

口腔機能の低下

身体機能の低下

オーラルフレイル予防のために普段の生活を見直しましょう！

※正しい予防法で口の機能の改善が可能です

①よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで
噛む力(咀嚼機能)を維持できます

②口の中の清潔を保つ

歯ブラシだけではなく、
歯間ブラシや舌ブラシも活用しましょう

③口の機能を高める

口の体操をして、
舌や口周りの筋力を高めましょう

④定期的な歯科受診

虫歯がないか、入れ歯は合っているか
定期的な歯科受診で確認しましょう

パタカラ体操

パタカラ体操は、多数ある嚥下トレーニングのうちの1つで代表的な体操になります。

唇や舌の筋肉を鍛え、食べこぼしや誤嚥の予防に効果的です。

【パタカラ体操のやり方】

①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ8回ずつ発音 → パパパパパ、タタタタタ、カカカカカ、ラララララ…

②「パタカラ」を続けて発音し、8回繰り返す → パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ…

*それぞれ1日2セットを目安に発音トレーニングを行いましょう

「パ」

唇を
はじくように

「タ」

舌尖を上
の前歯の裏に
つくように

「カ」

舌の奥を
上顎の奥に
つけるように

「ラ」

舌を
まるめるように