



～「オーラルフレイル」を予防しましょう～

お口の健康は元気の源 みなもと

圃 高齢福祉課 長寿支援係

最近、【かみにくい食品が増えた】【食べこぼす】【むせやすい】【しゃべりづらい】【ロが渇く】などの症状はありませんか？ これらは「オーラルフレイル（お口のささいな衰え）」のサインです。

お口の衰えを“年だから仕方ない”と放置すると、食べる量が減って筋肉や体力が低下し、ひとと話すことがおっくうになるなど、フレイル（心身の衰え）に進行し、やがて寝たきりや要介護状態になるリスクが高まります。

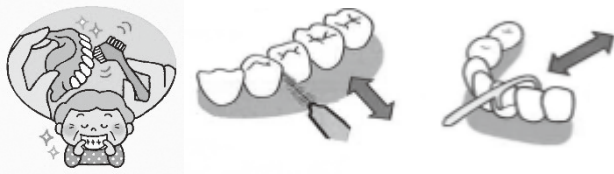
お口のささいな衰えに気づき、早めにオーラルフレイル予防に取り組みましょう。

オーラルフレイルを防ぐためのポイント

①歯みがきで、お口を清潔に

食後に歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を意識して磨き、舌や粘膜もやさしく磨きましょう。入れ歯は、歯磨き粉を付けず専用ブラシで水で流しながら磨きましょう。

夜寝るときは水に入れて保管し、定期的に入れ歯洗浄剤を使うと入れ歯を清潔に保てます。



②食べる・飲み込む力を高めよう

食事でむせたり、つかえたりすることはありませんか？ かむ、飲み込む動作を支えているのが、唇・頬・舌・のどの筋肉です。

「パタカラ体操」を毎日の習慣にし、むせ、つかえを予防していきましょう。

パタカラ体操



「パ」唇を閉じてから勢いよく
「タ」舌を上あごにつけて
「カ」舌の奥をのどに押し付けて
「ラ」舌先を丸め上の前歯の裏へ
食前に「パ・パ・パ…」「タタタ…」各10回を目安に、「パタカラ」を5回発音しましょう。

③だ液を出そう

口が乾燥するからと、^{あめ}飴をなめていますか？ 高齢期はだ液が少なくなり、口が乾燥しがちです。

口の周辺にある「だ液腺」をやさしくマッサージすることでだ液がたくさん出て、口がうるおい、消化も助けます。



耳の前

あごの骨の内側

あごの真下

④食事に、ひと工夫

“かむ力”が衰えはじめると、やわらかい食材を選ぶようになり、栄養バランスも崩れます。食事にひと工夫し、かむ力を維持しましょう。

- ◆かみごたえのある食材選びをしましょう！
例えば、さきいか・根菜類・ドライフルーツなど
- ◆食材を大きめに切る、煮すぎない など調理の工夫をしましょう！



後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ



▶対象者（令和4年度）

- ① 令和3年度に75歳の誕生日を迎えた方
- ② 令和3年度に76歳～79歳の誕生日を迎えた方のうち、案内が届いた方
※直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和3年度に歯科医療の受診がなかった方

▶受診方法

6月中にご案内と受診券をお送りしますのでご確認ください。
健診期間は、7～12月までとなっています。この機会に、ぜひ受診しましょう。

圃 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320