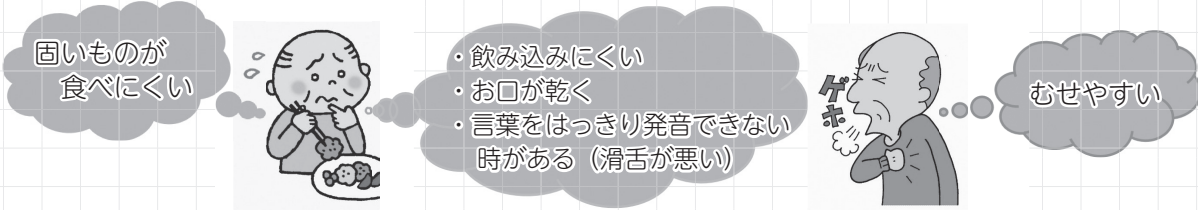
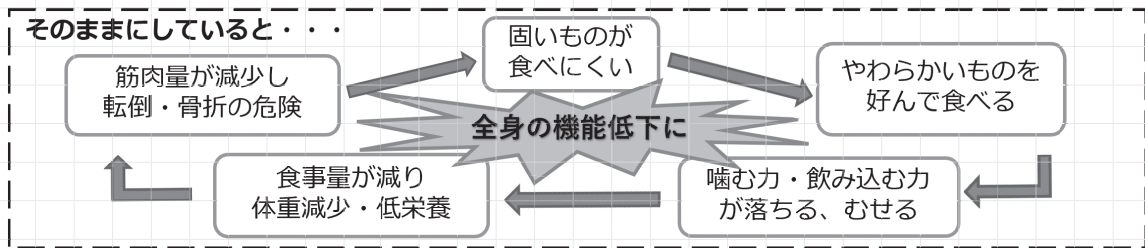


「オーラルフレイル」はご存知ですか？噛む・飲み込む・話すなどの力が少しずつ弱ってくる「お口の衰え」のことをいいます。誰もが年齢を重ねると衰えてくるものですが、オーラルフレイルを放置してしまうと、お口だけの問題ではなく人との関わりが減ったり、身体的フレイルを招いたり、また要介護になるリスクが2.4倍になるという調査結果が出ています。お口の健口が全身にも影響します。

最近こんなことで困っていませんか？



これらが「オーラルフレイルのサイン」です！



「あれっ?!」と思ったら放置しないことが重要です。オーラルフレイル対策をして改善しましょう！

1 お口の体操を毎日の習慣にしよう！

飲み込む力をきたえよう	話す力をきたえよう	うるおす力のトレーニング
<p>1. おでこ体操 手のひらをおでこに当て押し合う あごを引き目線はおへそ のど周辺に力を入れる</p> <p>2. パタカラ体操 パパパ・タタタ…各 10回 パタカラ・パタカラ 5回続けて 発声しよう</p>	<p>1. 早口ことば (例) ・となりの客はよく柿食う客だ ・蛙びよこびよこ 三びよこびよこ 合わせてびよこびよこ 六びよこびよこ</p> <p>2. 声を出し音読しよう 3. 歌を歌おう♪</p>	<p>1. 唾液腺マッサージ 耳下腺: 耳の前に4本指を当てやさしく円を描くように回す 顎下腺: 下あごの内側を親指で後ろからあご先に向かってやさしく押す 舌下腺: 下あご正面の骨の内側を親指で押し上げる</p> <p>2. ガムを噛もう</p>
<p>噛む力をきたえよう</p> <p>1. 噛みごたえのある食品を選ぶ、食材を大きめに切る、煮すぎないなど工夫し30回噛んで食べよう。 2. ガムを噛むのも効果的。</p>		

2 毎食後の丁寧な歯みがきをしましょう！

ブクブクうがいをして歯ブラシはペン持ちでやさしく磨きましょう。歯間ブラシや糸ようじの使用は汚れを更にきれいにします。入れ歯の手入れも忘れずに！



3 定期的な歯科検診を受けましょう！

定期的な歯科検診がむし歯や歯周病・オーラルフレイルやお口の健口を守るカギになります。かかりつけ歯科医院を持ち、お口の状況を自分でも確認しましょう！

後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

お口の健口を見直す良い機会です。令和7年度に75歳・80歳になられた方等には、6月下旬にご案内と受診券が届きます。
健診は無料です。ご自身でご予約ください。
期間中(令和8年7月1日(水)～12月30日(水))にぜひ受けましょう。
問 長野県後期高齢者医療広域連合 026-229-5320

オーラルフレイル対策をしよう

歯科健(検)診を受けて健口に！

高齡福祉課 長寿支援係