

# 保健だより 12月号

～オーラルフレイルについて知っていますか？～

今月の情報は  
佐藤保健師

全身の衰えを表す「フレイル」について知っている方は多いと思います。しかし、口の機能の衰えを表す「オーラルフレイル」は知っていますか？

オーラルフレイルは口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下や食べる機能の障害、さらには心身の機能低下にまでつながる負の連鎖が生じることに對して警鐘を鳴らした概念です。オーラルフレイルを早期に気付くことができれば、フレイルへの対策も期待できます。また、適切な口の体操は口腔機能の衰えの改善も見込めます。

## 【オーラルフレイルセルフチェック】

実際に確認してみましょう。「はい」と「いいえ」、該当した点数の合計でオーラルフレイルへの危険性が分かります。

| チェック項目                       | はい | いいえ |
|------------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった         | 2点 | 0点  |
| お茶や汁物でむせることがある               | 2点 | 0点  |
| 義歯を入れている                     | 2点 | 0点  |
| 口の乾きが気になる                    | 1点 | 0点  |
| 半年前と比べて、外出しなくなった             | 1点 | 0点  |
| さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる | 0点 | 1点  |
| 1日に2回以上、歯を磨く                 | 0点 | 1点  |
| 1年に1回以上、歯医者に行く               | 0点 | 1点  |

合計点数が

**0点～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

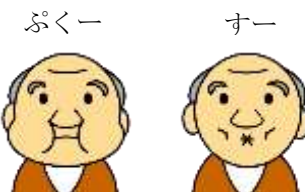
## 【オーラルフレイル予防】

日頃から数回、数分でも口腔体操を行うことは口や舌の動きをスムーズにし、嚥下機能や咀嚼機能の維持・向上を図れます。

## ●頬の体操

① 頬を膨らませる。

② 頬をすぼめる。



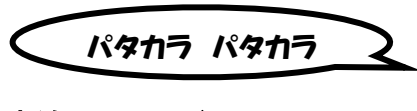
## ●パタカラ体操

① 「パ」:唇に力をいれる

② 「タ」:舌の先に力をいれる

③ 「カ」:のどの奥から発音する

④ 「ラ」:舌の先をしっかりとあげる



## ●唾液線マッサージ

加齢により、唾液線の分泌能力が低下したり、内服薬の影響で口が乾きやすくなります。唾液線マッサージをすることは唾液の分泌を促し、食べ物を飲み込みやすくします。マッサージを実施するタイミングは**食事前**が効果的です。



4本の指で頬骨の下あたりに当て、円を描くように

## 【町の歯科健康診査について】

|       |                                   |              |
|-------|-----------------------------------|--------------|
| 対象者   | 20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳 | 75、80歳       |
| 自己負担金 | 500円                              | 無料           |
| 検診内容  | 問診、診察、歯科指導                        | 問診、診察、口腔機能検査 |
| 実施主体  | 町                                 | 広域連合         |

対象者には春先にお知らせが郵送されますので、ぜひご活用ください。

「歯が痛くなってから」と歯科受診を怠らず、年に1度は歯科受診をし、いつまでも自分の歯を大切に守りましょう。

## 【問い合わせ先】

保健福祉課 健康づくり係 ☎62-2115