



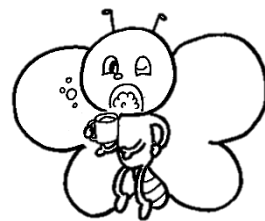
一人ひとりが介護予防を！

令和3年

12月

オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」とは、噛んだり、飲み込んだり、話をしたりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わり合いの減少を招いていることから、全体的なフレイルの前兆となり、深い関係性が指摘されています。



お口の健康が全身の健康につながります！

●どんなことがオーラルフレイルなの？

- ①滑舌が悪くなる
- ②食べこぼし
- ③わずかなむせ
- ④かめない食品が増える
- ⑤口の乾燥
- ⑥入れ歯が合わなくなった
- ⑦むし歯、歯周病がある

ほんの些細な症状のため、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です！



●オーラルフレイルへの対応

歯周病やむし歯などで歯を失った際には、適切な処置を歯科医院で受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことは非常に重要です。また、地域で開催される介護予防事業などのさまざまな口腔機能向上のために教室やセミナーに参加することも効果的です。



●「^{はちまるにまる}8020運動」ってご存知ですか？

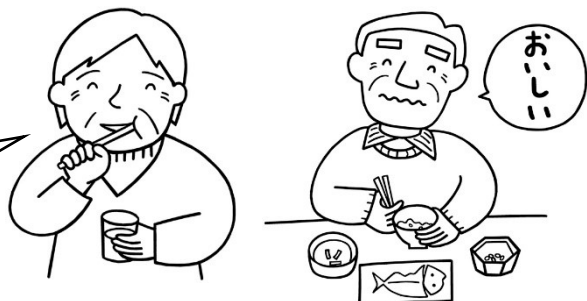
「80歳で20本以上の自分の歯を保ち、なんでも噛んで食べられることを目指そう！」と厚生労働省と日本歯科医師会が提唱して開始された運動です。当初、わが国の8020達成者はほんの数%でしたが、現在では50%を超えるほどになっています。実はこの運動は愛知県が全国に発信したものだ。

健康な歯、お口の状態でいられることによって、いつまでもおいしく食事をすることができます。食べることは、命を支える大切なことです。からだを健康に保つためにも「おいしく食事をする事」はとても大切なことです。

だいたい20本歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べるすることができます。

「8020」・・・80歳になっても自分の歯を20本保つことは、健康で長生きするために大切な目標です。

食後の歯磨きを習慣にしましょう！



オーラルフレイルを予防するために

◎お口の体操

噛む力や飲み込む力を維持するために、口の筋力を鍛えることはとても大切です。滑舌の改善や表情が豊かになる効果もあるので、毎日取り入れてみましょう。

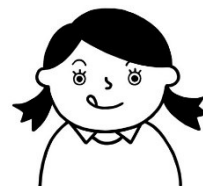
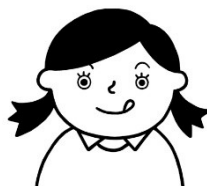
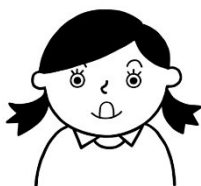
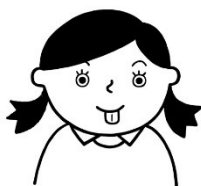
＜お口・舌の動きをスムーズにする体操＞

- ①口をすぼめて、「うー」と発声する
- ②くちびるを横に引いて「いー」と発声する



＜舌の運動＞

- ①舌を下に出す
- ②舌を上に出す
- ③舌を右に出す
- ④舌を左に出す



＜パタカラ体操＞

「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と5回ずつ発声します。

「パ」・・・口を閉じる筋肉を鍛えることで、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。

「タ」・・・舌の筋肉を鍛え、食べ物をしっかり押しつぶしたり、飲み込んだりするための運動です。

「カ」・・・喉に力が入ることで、むせることを防ぎ、食べ物を食道に送り込むための運動です。

「ラ」・・・舌をまるめてよく動くようにすることで、食べ物を喉の奥に運び、飲み込みやすくなります。

◎噛む力を維持しましょう！

やわらかい食材ばかり食べていると、噛む力が低下してしまいます。よく噛むことを意識して、摂取する栄養素が偏らないようにしましょう。

★ある程度固い食材を噛むことができる場合

野菜は大きめに切り、噛む回数を増やしましょう。ごぼうやにんじん、れんこんなどの噛み応えがある食材を献立に取り入れましょう。

★固いものを噛むことに自信がない場合

固いものを噛むことが難しい場合は、肉や魚は缶詰や魚肉ソーセージなどの練り製品、卵や豆腐なども利用してたんぱく質を摂りましょう。

野菜はゆでたり、蒸すと固さを調節しやすくなります。

出典：日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020.p26

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)