



# 一人ひとりが介護予防を！

令和5年  
6月号

## オーラルフレイルとは？

「オーラル」とはお口のこと、「フレイル」は心や体の機能が衰えた状態を指します。つまり、オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話をしたりするお口の機能が衰えることをいい、老化の重要なサインとされています。

お口の健康が全身の健康につながります。対策することで、回復性があると言われていしますので、あなたもぜひ実践してみましょう！



### 1 セルフチェック※1

自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策をしましょう。

オーラルフレイル【チェック項目】	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が嚙める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1
合計		点

合計点数 0～2点…危険性低い 3点…危険性あり 4点以上…危険性高い

## 2 オーラルフレイルを予防・改善するために

### ●全身・生活について※2

- ・栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう
- ・積極的な社会参加を心がけましょう
- ・心身ともに健やかな生活習慣を心がけ、週に一度は外出しましょう
- ・かかりつけ医をもち、お薬の服用にも気をつけましょう

安城社協キャラクター  
ハートン



### ●口腔機能について※2

- ・自分の口の状態を早めに知り、口腔機能を維持・向上する意識を持ちましょう。
- ・口の周りには多くの筋肉があるため、衰えないように動かしましょう。
- ・かかりつけ医をもち、定期検診を受けましょう

### ●「やってみよう！」滑舌(口唇・舌の動き)をよくする体操※3

- ・お口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

＜早口言葉＞口を大きく動かしながら3回続けてやってみましょう！

レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご(生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ(青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

出典：※1, 2愛知県歯科医師会ホームページ ※3 日本歯科医師会ホームページ

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)