



<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック城東分院
〒110-0013
東京都台東区入谷1-8-11
TEL: 03-6802-4518
FAX: 03-6802-4519



* * オーラルフレイル * *

オーラルフレイルとは？

噛む、飲み込む、話すといった口の機能が低下すること

オーラルフレイルになると…

- ・食品や調理方法が制限される
→栄養不足になり、筋力や免疫力が低下
- ・食べる楽しみがなくなる
- ・人の交流が少なくなる
→認知機能の低下



こんな症状ありませんか？

- 半年前に比べて固い物が食べにくくなった
- 食欲がない、少しだけ食べられない
- 柔らかい物ばかり食べる
- お茶や汁物でムせるようになった
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 口が渴く
- 口臭が気になる
- 自分の歯が少ない

フレイル予防のポイント

お口の体操

歯磨き
入れ歯の手入れ

バランスの良い食事



咬み応えのある物を食べる



定期的な歯科検診



☆やってみよう

お口の体操

1 深呼吸

姿勢を正し、鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く。

2 首・肩のストレッチ

頭をゆっくり前後、左右、回転させる。肩を上げて、スッと力を抜いて下げる。

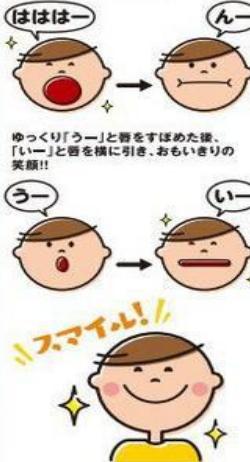
3 唾液腺マッサージ

指腹で、耳の前を円を描くようにマッサージ。両手の親指で、あごの真下の柔らかい部分をあごの骨に沿ってマッサージ。



4 口の運動

ゆっくり「ははは」と大きく口を開け笑った後、「んー」と閉じる。



いよいよ腰を深くかけ、リラックスした状態で行いましょう。

食前に準備体操として行うと効果的です。

途中で疲れた場合は、無理せず休憩をとるか、中止しましょう。

5 類の運動

頬を張るようにしっかりと膨らませた後、頬を吸うようにして口をすばめる。



8 咳払いの練習

大きく息を吸い込んだ後、声を出さずに、一気に強く「はっ！」と息を出す。



6 舌の運動

舌を出した状態・閉じた状態で、上下・左右・回転させる。



7 発音の練習

「ば」「た」「か」「ら」と発音する。



9 飲み込みの練習

深呼吸するようにゆっくりと息を吸い、息を止めて「ごくん」とつばを飲み込む。その後、ゆっくりと息を吐く。



10 深呼吸

姿勢を正し、鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く。

参考山口英樹健康研究会代表「歯科衛生士のあわいりをかなえる」

<クリニックからのお知らせ>



医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック