



<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、しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの**口の機能の衰え**のことを言います。オーラルフレイルが改善されると**フレイル(心身の活力)**が回復することが分かっています。

「オーラルフレイル」のセルフチェック 4点以上で、「危険性が高い」

(日本歯科医師会ホームページより)

質問事項	はい	いいえ	質問事項	はい	いいえ
半年前と比べ、堅い物が食べにくくなった	2		半年前と比べ、外出が少なくなった	1	
お茶や汁物でむせることがある	2		さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	1	
義歯を入れている	2		1日に2回以上、歯を磨く	1	
口の乾きが気になる	1		1年に1回以上、歯医者に行く	1	

オーラルフレイルを予防する!

お口の体操

オーラルフレイル予防のために、お口の体操が効果的です。
楽しく美味しい安全に食事をして、楽しい毎日をおくりましょう！



頬の体操

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ！



5回 繰り返す

口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます！



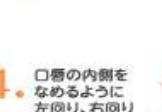
5回 繰り返す

口を開じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくなります！



5回 繰り返す

1. 舌で上唇を押す
2. 舌で下唇を押す
3. 舌で左右の頬を押す

5回 繰り返す



<クリニックからのお知らせ>

まだまだ暑い日が続いています。こまめな水分摂取を心掛け熱中症対策をしましょう。義歯が合わない…少し噛みづらい…少しでも義歯やお口の中の事で不安がある方はお気軽にご相談ください。