

# 区民のみなさま、こんにちは 街の歯医者です。



VOL.2

## ～こんな症状はないですか？～

1

食べこぼし、むせる



2

滑舌が悪くなった



3

食事の量が減り、  
時間もかかる



4

歯がなくなって、  
うまく噛めない



これらに一つでもあてはまる貴方、ひょっとしてオーラルフレイル  
(口腔機能低下症)かもしれません。ウラ面をご覧ください、  
まずは、かかりつけ歯科医院にご相談を。



兵庫県歯科医師会

## 自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!

### オーラルフレイルのセルフチェック表

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

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って固いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

#### 合計の点数が

0～2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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



### 発声運動

唇、舌の運動能力をアップします。

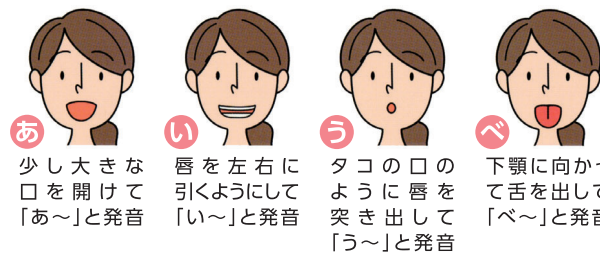
大きく息を吸って「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」と連続で大きく発音します。慣れたらできるだけ早く発音してみましょう。



「パ」「タ」「カ」はそれぞれ、唇、舌先、舌の付け根の機能を強化します。構音障害や嚥下障害、咀嚼機能、食べこぼしを改善します。

### あいうべ体操

あいうべ体操でお口のまわりの筋肉をきたえましょう!



考案：今井一彰先生 GC社から引用

オーラルフレイルは全身の衰えと認知機能の低下につながり、将来寝たきりになる兆しとも言われています。

美味しく食べて健康長寿を目指しましょう!

