

オーラルフレイル チェック!

簡単にどこでも行うことができるチェック表です。
当てはまる項目はありますか?
リスクチェックをやってみましょう!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが 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	
口の渇きが気になる	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 堅さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯をみがく		1
1年に1回以上は歯科医院を 受診している		1

※義歯の適切な使用や口腔機能を維持できているかを歯科医に相談
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**

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規先生、飯島勝矢先生 作図

※合計点数が3点以上の「危険性あり」と
なった人は、専門的な対応が必要です。
気になる場所があれば、かかりつけの
歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。



かかりつけの歯科医院は
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を
健康に維持するために、定期健診や専門
的なお口のケアを受けましょう。

かかりつけの歯科医院

歯科医院名

住所

TEL

担当歯科医師

担当歯科衛生士

歯科衛生士はお口の健康を通じて
健やかな生活を支援します

監修 平野浩彦 東京都健康長寿医療センター
公益社団法人 日本歯科衛生士会
URL: <http://www.jdha.or.jp>

制作・発行 サンスター株式会社

アプリでセルフチェック

スマートフォンで簡単にお口の動きのチェックやトレーニングが実施できるアプリ。
アプリは右のQRコード、または下記URLより無料でダウンロードが可能。

▼ 毎日パタカラ 紹介ページ
<http://jp.sunstar.com/oral-frail/>

▼ オーラルフレイルについてもっと知りたい方はこちら
<https://jp.sunstar.com/oral-frail/>



健康長寿を目指すために

ORAL CARE

お口から始める健康習慣

お口のケアと トレーニングで取り組む オーラル フレイル対策

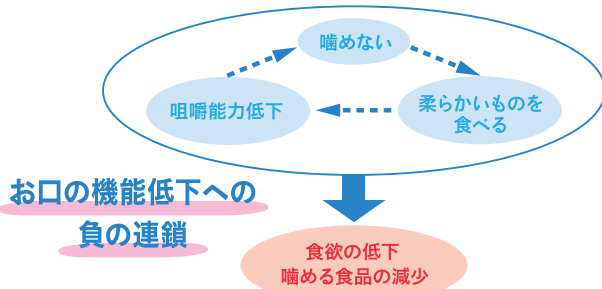


お口の機能や衛生状態を整えて
フレイルを予防しましょう

フレイルとは？

段々と筋力が低下し、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となる。このような加齢に伴う心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と言います。

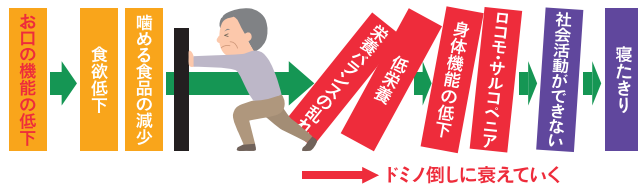
オーラルフレイルとは？



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦先生 作図

オーラルフレイルとは、自覚しにくいお口に関する“ささいな衰え”への適切な対処がされず、その衰えが積み重なり、お口の機能低下さらには食欲の低下などにつながるプロセスです。

オーラルフレイル対策からフレイルドミノを食い止める！



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生 作図改変

ささいな衰えを放っておくとオーラルフレイルからフレイルそして要介護状態へドミノ倒しのようには悪化するため、フレイルドミノと呼ばれています。ドミノ倒し同様、変化に気づいて対処すれば食い止めることができます。まずは自分のお口、身体の状態を知り、できることを知って始めることがお口そして全身の健康維持の第一歩となります。

今日からはじめるオーラルフレイル対策

しっかり噛んで美味しく食べられるお口作り

お口の機能を守る！トレーニング

下記の質問に ☒ の方は、次のトレーニングがおすすめです
毎日続けることでお口の筋肉が鍛えられ、機能が維持で

です。気になる症状がなくても
きます。早速取り組んでみましょう！



☐ 1日2回以上歯をみがく

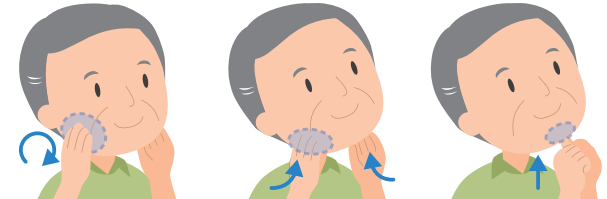
ぶくぶく・がらがらうがい



ぶくぶく・がらがらうがいは、皆さんが毎日行っている所作ですが、実はお口の機能をフル活用させて行っている動作です。いつもより時間や回数を増やすことでトレーニング効果も期待できます。普段のケアにプラスして行いましょう。

☐ 口の渇きが気になる

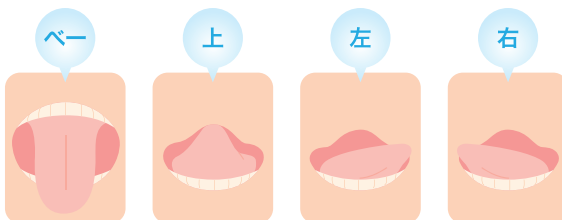
唾液線マッサージ



指の腹で唾液線に触れ、そのままくるくる円を描くようにやさしく指を動かし刺激します。唾液が出ることで食べ物をまとめやすくなり、飲み込みやすくなります。

☐ 固いものが食べにくくなった

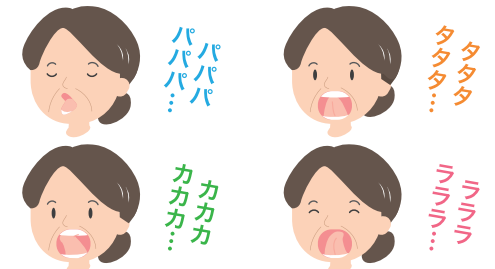
舌のストレッチ



「ベー」と舌を出し、舌尖で上唇を触り、左右の口角を舌尖で触れます。舌を鍛え動きが良くなることで、食べたり飲み込みがスムーズになります。

☐ むせることがある…

飲み込みのトレーニング



はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ10回繰り返します。お口周りの筋力と飲み込む力を鍛えます。