

オーラル(口腔)フレイルについて

外来だより

Vo.11

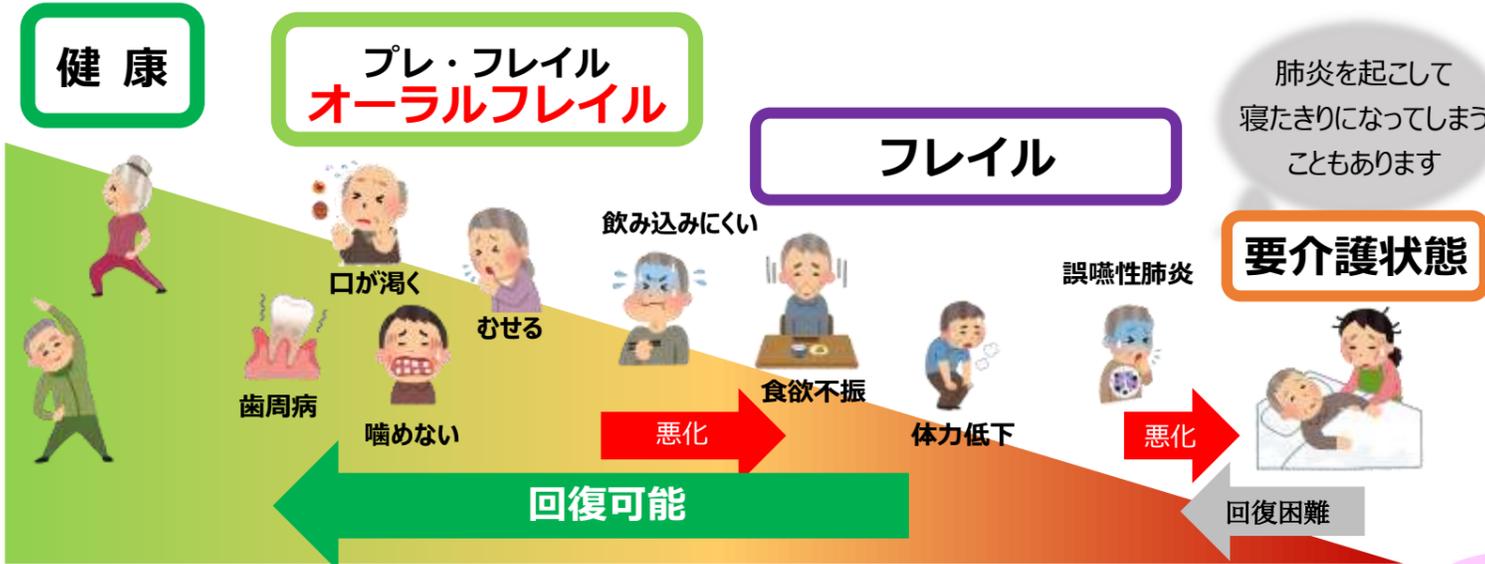
発行者
大野浦病院
編集 外来
TEL:0829-54-2426

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと

オーラルフレイルは、歯や口の機能が衰えた状態のことです。

お口が渴く、歯周病で噛みにくい、むせやすいなどの症状はありませんか？

オーラルフレイルは、全身のフレイルや要介護につながりますので、早期発見と適切な対処が必要です。



歯周病などで噛みにくくなると、柔らかい食べ物ばかり食べるようになり、噛む力も衰え、より噛めなくなります。そうすると栄養のバランスが悪くなり、体力・免疫力も落ちてきます。

負のスパイラルから抜け出し、
良い循環をつくりましょう♪

お口が健康 ⇒ 食べれるものが増える ⇒ 栄養アップ! ⇒ 免疫力アップ! ⇒ 全身が健康に!

😊 オーラルフレイルを予防するためには・・・

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、機能が維持されます。

です。気になる症状がなくても早急に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。

口の渴きが気になる

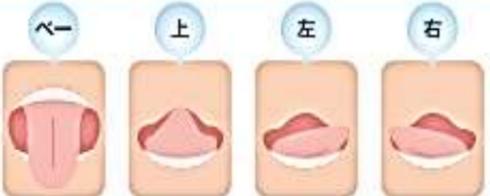
唾液線マッサージ



指の腹で唾液線に触れ、そのままぐるぐ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



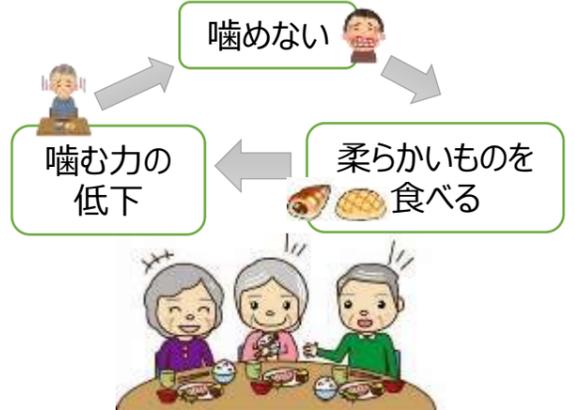
「べー」と舌を出し、舌先で上唇を触り、左右の口角を舌先で触れます。舌を鍛え動きが良くなることで、食べたり飲み込みがスムーズになります。

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み力を鍛えます。



お口のトレーニングを
しましょう

定期的に歯科受診し
ましょう



歯科衛生士 先家 道子