

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」

# オーラルフレイル

フレイル予防  
100まで元気!

オーラルフレイルとは、口の周りの筋力低下や、歯の本数の減少などによる「口のささいな衰え」です。

オーラルフレイルは、ほんの小さな症状から始まり、そのまま放っておくと、栄養不足や心身の機能低下などを引き起こす可能性があります。早めに気づき、適切な対処をすることが大切です。

下記のチェック表で自分の口の状態を確認しましょう。

半年前と比べ、硬い物が食べにくくなった
お茶や汁物でむせることがある
入れ歯が合わなくなってきた、痛い所がある
口の乾きが気になる
年に1回以上歯科医院へ行っていない

該当する項目がある場合は、早めに歯科医師か歯科衛生士に相談しましょう。

## オーラルフレイル予防

しっかりかんで食べられるよう、次のことをお勧めします。

- 歯や入れ歯の毎日の適切なケア（インフルエンザや感染症の予防にも、1日2回以上の歯磨きや入れ歯の手入れなどで、口の中を清潔にしておくことが効果的です）
- 毎日、食前に口の周りの筋力アップ体操（下図）
- 年に1回以上、歯科医院での診察

### 口の周りの筋力アップ体操【グーチョキパー】

頬をふくらませ  
【グー】

舌を出して  
【チョキ】

口を大きく開けて  
【パー】



#### ★ポイント

口をしっかり動かして、表情の変化を大きくする！  
食事前に3回繰り返して行いましょう。