

オーラルフレイル予防 お口の元気アップ教室

おうちドリル

おうちでできる お口の体操で、オーラルフレイル(お口の虚弱)を予防しましょう。



氏 名

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
兵庫県歯科医師会

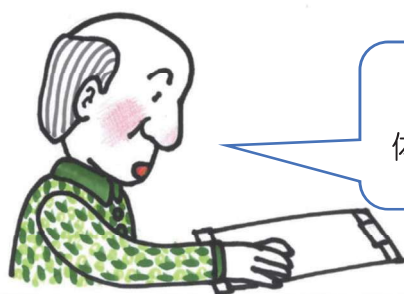
オーラルフレイル予防

お口の元気アップ教室 おうちドリル



目次

1 はじめに	p. 1
2 フレイルとは	2
3 オーラルフレイルとは	3
4 あなたは オーラルフレイル?	4
5 オーラルフレイル予防1 お口の体操	5
6 オーラルフレイル予防2 お口をきれいに	13
7 毎日食べてる? 10の食品	17
8 歯がつく ことわざ	19
9 おうちドリル チャレンジカレンダー	20
10 お口の元気度チェック票貼り付け欄	23



今日は、パタカラ
体操をやってみるか

はじめに

いつまでも おいしく食べ、家族や友人との
おしゃべりを楽しむには、お口の元気が大切です。

年を重ねると、足腰の筋肉が衰えてきます。
同じように、くちびるや舌など、お口周りの筋肉も
衰えていきます。すると、硬いものが食べにくい、
食事のときにむせるなど、食べる・飲み込む力が低下
してきます。

この「おうちドリル」は、ご自宅で、ご自分のペース
でできるお口の体操とお口の清掃です。

何かを始めるのは大変ですが、毎日の生活の中で
少しずつ行ってみましょう。



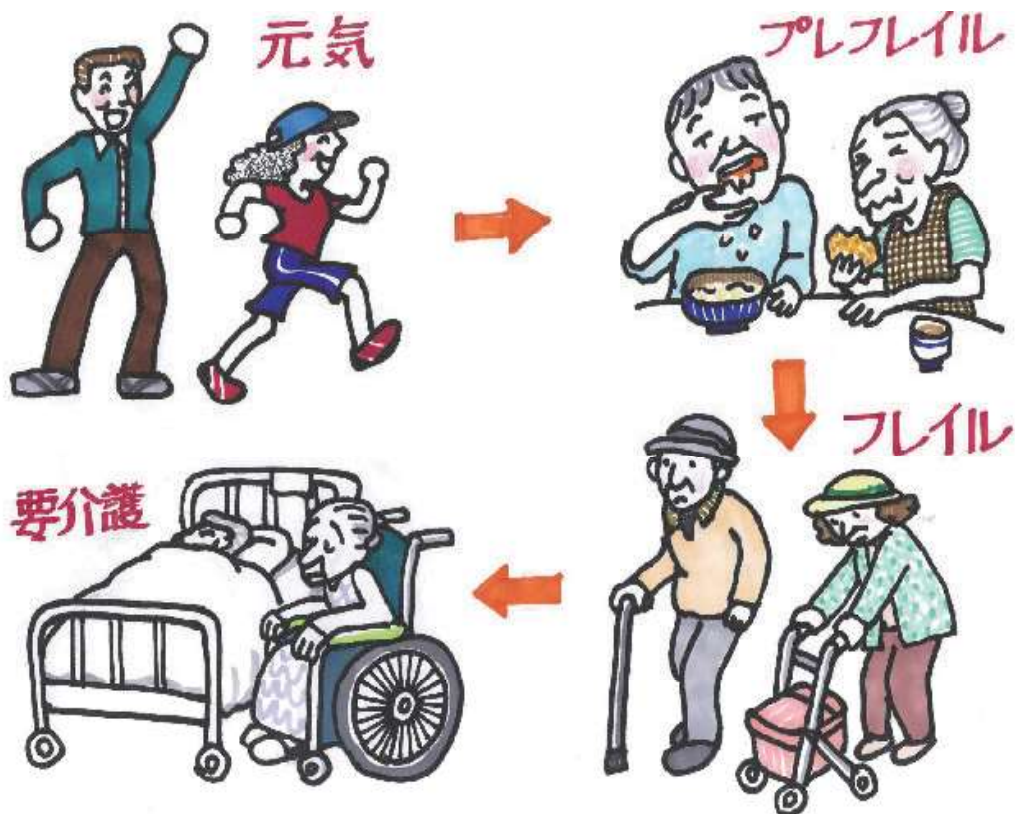
お口元気で 100 年時代

「フレイル」とは

「フレイル」(虚弱)^{きよじゃく}とは、年を重ね、高齢になって心とからだの働きが衰えてくる、つまり健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態をいいます。

からだの虚弱だけでなく、社会参加などの人との交流が減ったり、こころが虚弱になるなど、互いに影響しあっています。

いつまでも、元気に暮らすには「フレイル」の予防が大切です。

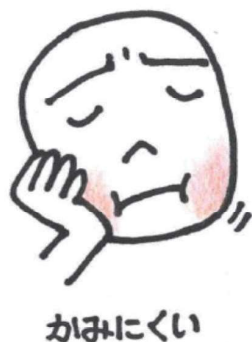


「オーラルフレイル」とは

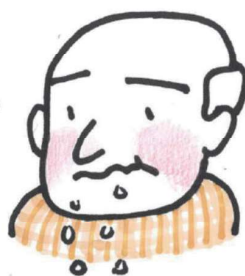
「オーラルフレイル」(お口の虚弱)とは、しっかりかめない、うまく飲み込めないなど、お口の機能の衰えをいいます。

ささいなお口の衰えに気づき、毎日の生活で、お口をきれいに
する、お口周りの体操で、食べる・飲み込む力を維持するなど、
お口の元気アップをはかり、オーラルフレイルを予防しましょう。

お口の ささいな衰えは オーラルフレイルのサインです



こぼす



むせる



オーラルフレイル予防のために 今 できること

かかりつけ歯科を
持ちましょう

お口のささいな衰えに
気をつけましょう!

バランスのとれた食
事をとりましょう



だうてなあ……

ちょっと硬い
物はだめか



あなたは オーラルフレイル？ お口のささいな衰えは？

あてはまることはありませんか？ チェックを入れてみましょう。

お口が乾きやすい



舌がもつれる



食べこぼし



硬い物がかみにくい



お茶や汁物でむせる



食べ物が口の中に残る



気にはなるけど



そういえば、お茶でむせる

でも ちょっとだからなあ

オーラルフレイル予防 1

お口周りの体操で、おいしく食べて、より若々しく

おうちで、①から⑥までの
お口の体操を、無理
のないように行ってみま
しょう



- ①舌やくちびるの体操
 - ②ほほふくらまし体操
 - ③パ・タ・カ・ラ体操
 - ④早口ことば
 - ⑤ふきもどし体操
 - ⑥唾液腺マッサージ
- ※ペコぱんだ体操(配布者のみ)

お口の体操を始める前に (注意点)

- ◆お口の体操は、無理をせず、ご自分の体調に合わせて行いましょう。
- ◆首や肩に痛みがあるなど、体調に不安を感じる時は、お口の体操を控えましょう。
- ◆あご（顎）の関節に不調がある、口を開けたり閉めたりするとカクカク音が出る・痛みがある場合は、お口の体操を控えましょう。

いつ 体操をすればいい？

舌やほほを動かす運動は、唾液（つば）を出す効果があるので、食事の前に行うのが良いですが、1日のうち、ゆとりのある時間に行ってみましょう。（たとえば テレビを見ながら、お風呂の中で）



① 舌・くちびるの体操

舌まわし運動

舌の運動は、舌の根元の筋肉や、顔の筋肉がきたえられ、^か噛む力や、飲み込む機能の維持につながります。

◆舌の先を、口の中でぐるりと回す。(3回)



舌も筋肉ですわ



◆舌の先で、ほほの内側を押す (3回)



くちびるの運動

◆くちびるを 思いきり すぼめて突き出し「うー」

◆口角を 大きく引いて「いー」と声を出す (3回)

口角が上がると、ステキな笑顔になります。



② ほほふくらまし体操

ほほ(頬)ふくらまし運動

◆口を閉じて、右ほほ・左ほほ をふくらませます (3回)



歯みがきのブクブクうがいで くちびると ほほの運動

歯みがきの最後に、口をゆすぐ
時に行いましょう。

水を、大さじ1杯程度(10~20
cc)口にふくみ、口を閉じた
まま、ほほを上下、左右、前後に
20秒~30秒間、しっかりと
ブクブク動かしましょう。
きれいになるだけでなく、お口
周りの運動にもなります。

ブクブクうがいを



③ パタカラ体操



パ・タ・カ・ラ と、ハッキリと大きな声を出す
ことが、お口周りをきたえることにつながります。
「パ」は食べこぼしの予防、「タ」は食べ物を
押しつぶす、飲み込む力をつけます。
「カ」はむせずに食べ物をのどの奥に送り込む、
「ラ」は食べ物を口の中に運び、飲み込みやすく
するなど パ・タ・カ・ラ それぞれに意味があり
ます。

* 各5回ずつ、ハキハキ ハッキリと声を出しましょう *



パンダの **パ**



タンポポの **タ**



カッパの **カ**



ラッパの **ラ**

④ 早口ことば ひょうごのたからもの 10

早口ことばで、顔の表情をつくる筋肉や、お口の周りの筋肉をきたえましょう。
ポイントは、早く言うことより、ひと文字、ひと文字をていねいに、くちびる
や舌をしっかり動かします。

声は小さくても、口をたて・よこに大きく開けましょう。

あこうろうし エイエイオーで アイウエオ

ありまのゆ きんのゆぎんのゆ ナニヌネノ

いぼのいと ツルツルツルツル タチツテト

うみをこえ あかしおおはし ヤイユエヨ

おどろう デカンショ マミムメモ

こうしえん はばたけきゅうじ ハヒフヘホ

こうのとりに おおぞらたかく カキクケコ

そろばんを パチパチはじく パピプペポ

たからづか ゆめのぶたいで ラリルレロ

ひめじじょう しらさぎあそぶ サシスセン



わらって わらって わっはっは



⑤ 吹きもどし体操

呼吸する力や飲み込む筋肉の運動

「吹きもどし」を使って、呼吸する力や、飲み込む筋肉を強くする体操を行いましょう。

- ①大きく腹式呼吸をして、息を整えます。
- ②吹きもどしを一気に吹き伸ばします。
- ③吹き伸ばしたまま 2～5秒間、戻らないように吹き続けます。
- ④口から外して、息を吸いましょう。



★1セット①～④の動作を1回として、無理のないよう、10回から30回をめやすに行いましょう。

⑥

だえきせん 唾液腺マッサージ

刺激することで唾液を出し、口の乾きを防ぐ



じかせん
耳下腺(耳の下)

親指以外の4本の指をそろえ、ほほに当てます。後ろから前に、円を描くように、ゆっくりなぞる(5回)



がっかせん
顎下腺(耳下からあごの下)

両手であごを包み込むように、耳の下からあごの先まで、やさしくなでおろす。(5回) むやみに力を入れない



ぜっかせん
舌下腺(あごの真下)

両手の親指をそろえあごの真下のやわらかいところに当て、真上にゆっくりと押す軽く口を開け、リラックスして行う。(5回)

ペコぱんだ体操 (※パ・タ・カの発音が 6回未満/秒 の方のみ配布)

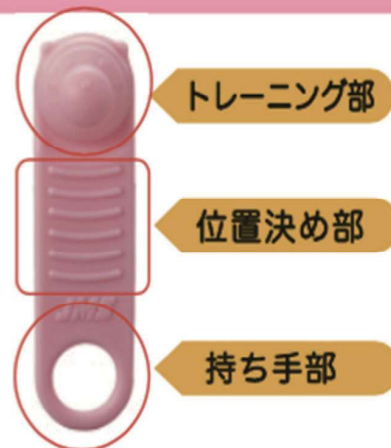
◆ペコぱんだ(S)を使ってみましょう

「ペコぱんだ」は、飲み込みに必要な舌の力を強くするものです。お口の元気度チェックで、「パ・タ・カ」の発音回数がひとつでも 6回未満/秒の方にお配りしています。

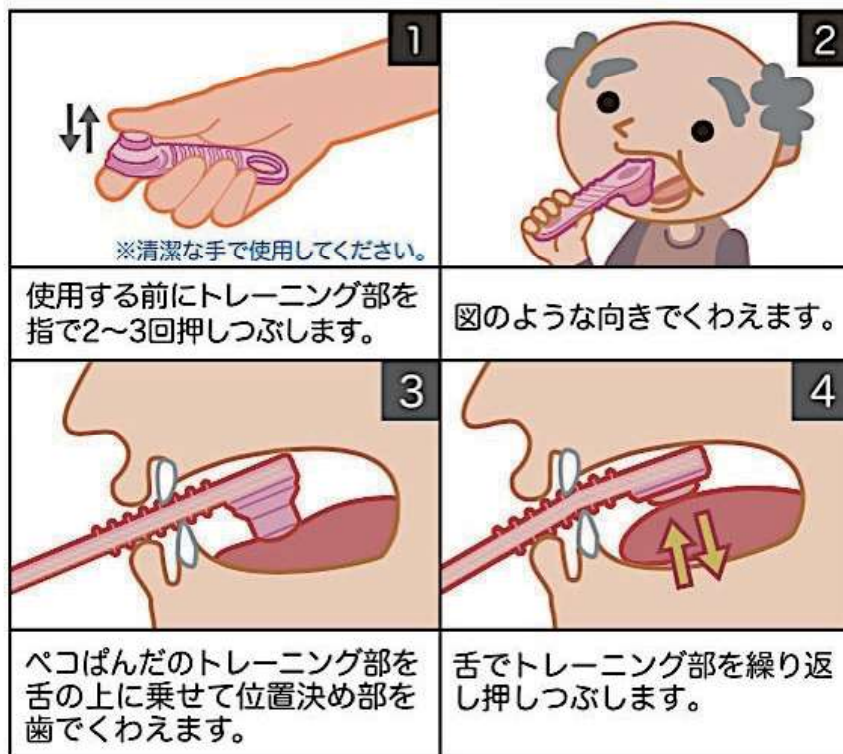
◆使用上の注意事項

- ① 毎回、使用前に傷や裂け目がないか確認し、あった場合は使用しない。
- ② 本品を強く噛まない。
- ③ 口腔乾燥があれば、使用前に水などで口を湿らせる。
- ④ 口の中に傷や腫れもの、異常がある時は使用しない
- ⑤ 使用後は、毎回水洗いし、風通しの良いところで自然乾燥する

構成



使い方



※ 実施のめやす 5回×3セットを1日3回
週3回以上のトレーニングがおすすめです。

お口の元気度チェックの結果で「心配」・「やや心配」の方
お口の元気度検査の結果で、口腔機能低下に該当の方への
ワンポイントアドバイス

毎日に
取り入れて
みましょう

- よくかんで食べましょう。
- 歯みがき時に、ブクブクうがいを行いましょう。



よーくかんで食べよう

ブクブクうがい



「パ」「タ」「カ」
の回数がひとつ
でも、6回未満

- 無理のないように、「ふきもどし」で呼吸する
力や「ペコぱんだ」で舌の力をつけましょう。



- 「パタカラ体操」や「早口
言葉」で、ハッキリと声を出しましょう！
- 歌をうたう、おしゃべりも
お口の体操になります！



そしゃくチェック
ガムの色が、
スコア3以下

- かかりつけ歯科医に
相談してみましょう。
- やわらかい物ばかり
食べるのではなく、
歯ごたえのあるもの
も食べましょう。



よーくかんで食べよう

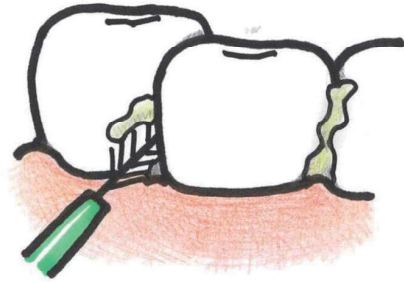
オーラルフレイル予防 2 お口をきれいに保ちましょう

オーラルフレイルを防ぐためには、お口の清掃も大切です。

歯みがき（歯ブラシ＋歯間ブラシ）

◆歯間ブラシを使って

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシも使って、歯と歯の間をきれいにしましょう。



歯間ブラシは強いみかた

ねる前の はみがき



◆寝る前は、ていねいに歯みがきを汚れた口のままで寝てしまうと、寝ている間に、汚れた唾液などが肺に入ること、誤えん性肺炎を起こすことがあります。

特に、寝る前の歯みがきは、ていねいに行いましょう。

◆舌も汚れます

高齢になると、口の中が乾燥するため、汚れがつきやすくなります。舌も汚れがつき、口臭の原因になることがあります。

舌ブラシ(柔らかい歯ブラシ)で、舌の奥から手前に、なでるように動かします。力を入れすぎると、舌を傷つけることがあるので、やさしく行いましょう。

