

改訂版

# オーラルフレイル予防



ご自宅で、ご自分のペースでできる  
「オーラルフレイル」予防のドリルです。  
毎日の生活の中で行ってみましょう。

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 おうちドリル 改訂版



## 目次

|    |                           |    |    |
|----|---------------------------|----|----|
| 1  | はじめに                      | p. | 1  |
| 2  | オーラルフレイルとは                |    | 2  |
| 3  | 毎日の生活の中でオーラルフレイル予防        |    | 3  |
| 4  | お口の体操でかむ力・飲み込む力をアップ       |    | 4  |
| 5  | 早口ことば「ひょうごのたからもの」         |    | 8  |
| 6  | しっかりかめる歯と口ですか？            |    | 9  |
| 7  | お口の中をきれいに 誤えん性肺炎は怖い病気     |    | 10 |
| 8  | 口の乾きが気になる方に               |    | 11 |
| 9  | オーラルフレイル改善につながる おうちトレーニング |    | 12 |
| 10 | かかりつけ歯科医を持ちましょう           |    | 13 |



## はじめに

いつまでも おいしく食べて、おしゃべりを  
楽しむには、お口の元気を保つことが大切です。

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。

かたいものが食べにくい、食事のときにおせるなど、  
食べる・飲み込む お口周りの機能が弱っていくこと  
を「オーラルフレイル」といいます。

この「おうちドリル」は、自宅で自分のペースで  
できる、お口周りの筋力をアップ(維持)するための  
テキストです。

何かを始めるのは大変ですが、毎日の生活の中で  
少しずつチャレンジしてみましよう。



# オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル（お口の<sup>きよじゃく</sup>虚弱）」とはよくかめない、うまく飲み込めないなど、お口周りの機能が、年齢とともに弱ってくることをいいます。

ささいなお口の衰えに気づき、毎日の生活の中で、お口をきれいにし、お口の体操などで、改善ができるといわれています。

お口の機能が衰えると、やわらかい物ばかり食べるようになりかむ力が衰え、栄養がとれず、からだ全体が衰えていきます。

食べにくい



## オーラルフレイルのサイン

このようなことはありませんか？

- 口が乾く
- かたいものが、かみにくい
- 食事の時に食べこぼす
- お茶やみそ汁を飲む時におせる
- 飲み込みにくい、食べ物が口の中に残る
- 舌がもつれる、しゃべりにくい
- くすりが飲み込みにくい

おせる



かみにくい



こぼす



気にはなるけど  でも ちょっとだからなあ

# 毎日の生活の中で オーラルフレイル予防

- ① ささいなお口の衰えに  
気づく

おせる  
食べこぼす



- ② お口の体操で、食べる力や  
飲み込む力をアップ



- ③ かみごたえのある食品で  
かむ力をアップ



- ④ ていねいな歯みがき  
(入れ歯を洗う)



- ⑤ 友人や仲間とのつきあい



話す 笑う

- ⑥ かかりつけ歯科を持ち、定期  
的なチェックや相談



# お口の体操で かむ力・飲み込む力をアップ

## 体操を始める前に

おくちを  
きたえませんか



必要に応じ、マスクを着けて  
お口の体操をしましょう

- ◆お口の体操は自分の体調に合わせて、できるだけ毎日、空いた時間に、無理をせずに行いましょう。
- ◆首や肩に痛みがあるなど不安を感じる時は、お口の体操を休みましょう。
- ◆口を開けたり閉めたりすると、あごの関節に不調を感じる時は、お口の体操をやめましょう。

ひょうごの  
早口ことば  
3分30秒



くちもと元気  
アップ体操  
6分



## ゆっくり深呼吸

息を吸う・吐くことと、飲み込むことは、大きな関係があります。呼吸のタイミングがズレると、おせたりします。上手に呼吸をして、おせを予防しましょう。まず深呼吸です。鼻からゆっくりと、花の匂いをかぐように息を吸い、一度息を止めてから、口をすぼめてゆっくりと「ふっー」と息を吐き出します。(3回程度)



## しなやか肩と首の運動

飲み込みに使う筋肉は、首の周りに集中しています。まず、肩や首をほぐして、やわらかくしましょう。

ゆっくりと肩を持ち上げます。肩を上げきったところで止めます。今度は、肩の力を抜いて、ストンと下げましょう。(3回程度)

肩をゆっくり上下



ゆっくり 後ろをふりかえる

今度は、ゆっくり 後ろをふりかえます。目で後ろを見ていきながら、右から、左からと、後ろをふりかえりましょう。(3回程度)



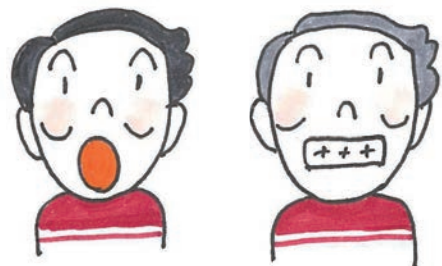
## くちびる 伸ばして縮めて

くちびるの運動は、食べこぼしを防ぎ、若々しい表情をつくります。

口を大きく開けて「あー」  
口の端(口角)を大きく引いて「いー」  
くちびるを思いきりすぼめて「うー」  
と声を出します (3回程度)

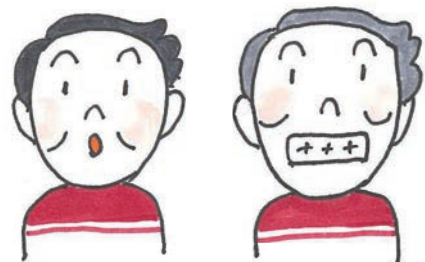
「ウスキー」と言うと口角が上がり、若々しい笑顔になります。

写真撮影では「ウスキー」を忘れずに



あー

いー



うー

いー

## ほほ風船・ブクブクうがい

ほほの運動は、顔の筋肉をきたえ、食べこぼしを防ぎ、若々しい表情を保ちます。

口を閉じて、ほほを4つ数えてふくらませます。  
(左右3回ずつ)



## 「ブクブク」うがいで くちびる・ほほの運動

ブクブクうがい



歯みがきの後、口をゆすぐ時のうがいも、くちびるやほほの運動になります。

大きじ1杯程度(10~20cc)を口にふくみ、口を閉じたまま、ほほやくちびるをしっかりと20秒~30秒間、動かしブクブクうがいをしましょう。

## 舌先ぐるぐる

舌を動かす体操は、舌の筋肉がきたえられかむ力や、飲み込む力の維持につながります。舌の先をほほの内側に当て、舌先でくるくると円を描きます。逆のほほも同じようにします  
(連続各5回)

舌も筋肉ですわ





## パ・タ・カ・ラ 声トレで飲み込む力アップ

パ・タ・カ・ラ と歯切れよく声を出して、くちびるや舌をきたえましょう。

「パ・タ・カ・ラ」それぞれの言葉には意味があります。



くちびるをしっかり閉じて「パ」  
くちびるを閉じる筋肉を  
きたえて食べこぼしを  
防ぎます。



舌を上あごにつけて「タ」  
舌の筋肉をきたえ、食べ物を  
押しつぶし、飲み込む力を  
きたえます。



のどの奥に力を入れて「カ」  
おせずに、食べ物をのどに  
送り込む力をつけます。



舌先を上の前歯の裏につけて「ラ」  
食べ物をのどの奥に運ぶ  
ための筋肉をきたえます。

さあ、声を出してみましよう



パンダの**パ**  
タヌキの**タ**  
カッパの**カ**  
ラッパの**ラ**

若ガエル パタカラ体操

「かえるの合唱」  
に合わせたパタカラ  
体操です。(2分30秒)  
元タカラジェンヌと  
一緒にどうぞ。



「毎日パタカラ」サンスター

くちびるや舌の動きのチェックや  
トレーニングができる無料のアプリ  
です。



iPhone



アンドロイド

# ゆっくり始める早口ことば 「ひょうごのたからもの」

「ひょうごのたからもの」を組み合わせた早口ことばで、顔の表情をつくる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と動かします。

はじめはゆっくり、慣れてきたら早口ことばで。



- |    |                               |                                     |       |
|----|-------------------------------|-------------------------------------|-------|
| 1  | <small>あこうろうし</small><br>赤穂浪士 | エイエイオーで                             | あいうえお |
| 2  | <small>いぼ いと</small><br>揖保の糸  | ツルツルツルツル                            | たちつてと |
| 3  | <small>ありま ゆ</small><br>有馬の湯  | <small>きん ゆ ぎん ゆ</small><br>金の湯 銀の湯 | なにぬねの |
| 4  | <small>うみ こ え</small><br>海を越え | <small>あかし おおはし</small><br>明石大橋     | やいゆえよ |
| 5  | おどろう                          | デカンショ                               | まみむめも |
| 6  | <small>こうしえん</small><br>甲子園   | <small>きゅうじ</small><br>はばたけ球児       | はひふへほ |
| 7  | こうのとりの                        | <small>おおぞら たかく</small><br>大空高く     | かきくけこ |
| 8  | そろばんを                         | パチパチはじく                             | ぱぴぷぺぽ |
| 9  | <small>たから づか</small><br>宝 塚  | <small>ゆめ ぶたい</small><br>夢の舞台上で     | らりるれろ |
| 10 | <small>ひめじじょう</small><br>姫路城  | <small>しらさぎ</small><br>白鷺あそぶ        | さしすせそ |

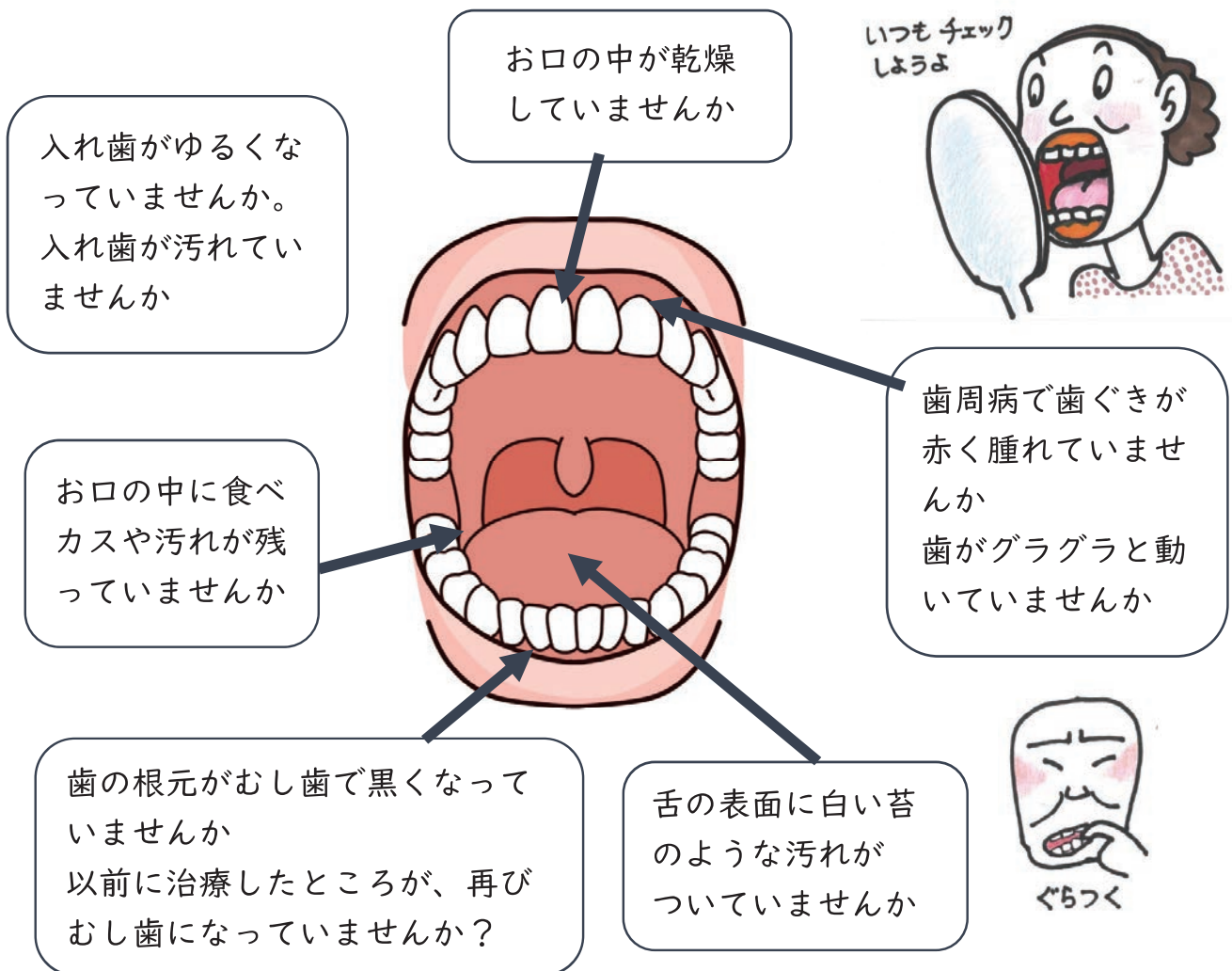


笑って 笑って わっはっは  
笑って 笑って わっはっは



# しっかりかめる歯と口ですか？ 鏡でチェック

気になることがあれば、かかりつけ歯科医に相談しましょう



## かみごたえのある食品で かむ力アップ



かむ力が衰えてくると、やわらかく食べやすいものばかり食べるようになり、ますます、かむ力が衰えてきます。

かみごたえがある食品をメニューに取り入れましょう。

【例】野菜、魚介類、肉類、果実類、種実類

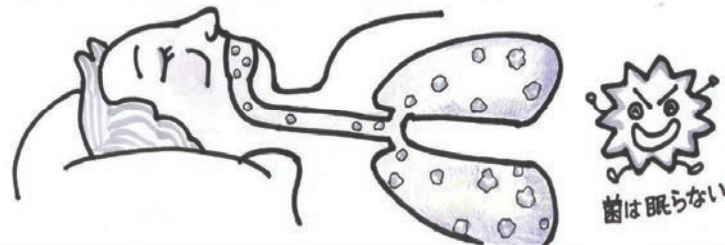
キャベツ、りんご、ナッツ、かまぼこ、焼肉など

# お口の中をきれいに <sup>ご</sup> <sup>せいはいえん</sup> 誤えん性肺炎は怖い病気

## 誤えん性肺炎は怖い

誤えん性肺炎とは、飲み込む力が衰え、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に、誤って肺に入ることによって起こる肺炎のことです。寝ている間に、汚れた唾液などが肺に入り、肺炎が起こることもあります。抵抗力が低い高齢者にとっては怖い病気です。寝る前は、口の中をきれいにし、お口の体操で飲み込む力をきたえ、誤えん性肺炎を予防しましょう。

寝ている間に 口から肺へ 菌が入ると ……



## 寝る前こそ 歯みがきを

口の中は大腸と同じぐらいの数の菌がいます。汚れた口で寝てしまうと、誤えん性肺炎の危険が高くなります。

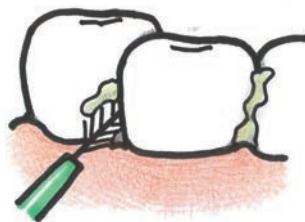
寝る前は、口の中をきれいにして、寝ましょう。

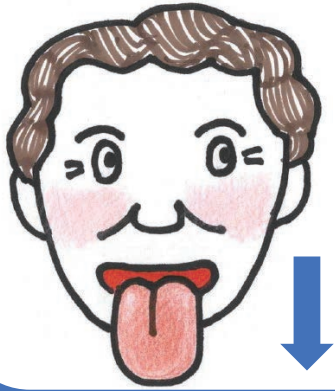
また、入れ歯もはずして、ていねいに洗いましょう。

ねる前の はみがきを ……



歯ブラシだけでなく  
歯間ブラシで、歯と  
歯の間の汚れも取り  
ましょう。





## 舌も汚れます

舌の表面についた白い汚れは、細菌のかたまりで、口臭の原因にもなります。

舌ブラシ(柔らかい歯ブラシ)で、舌の奥から手前に、なでるように汚れを取りましょう。

力を入れすぎると、舌を傷つけるので注意します。

## 口の乾きが気になる方に

※顔の周りをさわるので、手を洗ってから

だえきせん

## 唾液腺マッサージ

唾液(つば)が出るところをマッサージすることで、唾液の分泌を増やし、口の中の乾燥を防ぎます。また、唾液がたくさん出ることで、口の中で食べ物がまとまり、飲み込みやすくなります。



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、ゆっくりなぞります。(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、やさしくなぞります。(5回)  
むやみに力を入れないように。



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に当て、真上にゆっくりと押します。軽く口を開け、リラックスして行いましょう。(5回)

# オーラルフレイル改善につながる おうちトレーニング例



## ①吹きもどし

「吹きもどし」を使って、呼吸する力や飲み込む筋肉をきたえます



- 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。10回

## ②ペットボトル ブローイング

水の入ったペットボトルを使って、くちびるの筋力をきたえます

- ①水を入れたペットボトルに、ストローの先を水の中に5cm程度入れる。
- ②弱い息で、できるだけ長くストローをブクブクと吹く。長時間吹き続けず、適度に休憩を取るように吹き続けます。10回無理のないように吹きましょう。



### ③ ペコぱんだ

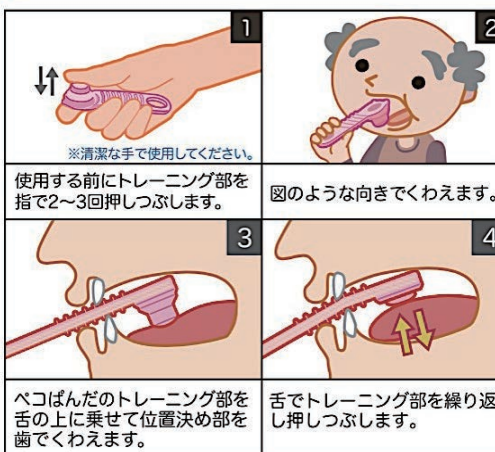
「ペコぱんだ」は、舌の力を鍛える器具で、舌の機能に応じて種類があります。市販品ではありませんので、かかりつけ歯科医にご相談ください。

#### 構成



5回×3セットを1日3回程度  
週に3回以上のトレーニング  
がお勧めです。

#### 使い方



## かかりつけ歯科医を持ちましょう



かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受け、普段から、しっかりかめる歯と口を保つことが大切です。

歯が悪くなってから治療に行くのではなく、悪くならないために、行きましょう。

また、困ったことがあれば、まずは電話で問い合わせてみましょう。

いつでも  
相談にのりますよ





お口元気で100年時代

オーラルフレイル予防 おうちドリル 改訂版

令和3年(2021年)発行

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 兵庫県神戸市中央区下山手通 5-10-1

電話 078-341-7711(代)

一般社団法人 兵庫県歯科医師会

〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通 5-7-18

電話 078-351-4181(代)

