

にしGO健幸だより



R7.1月号、2月号の「にしGO健幸だより」では“健康寿命を延ばすためにできること”を紹介しました。取り組みの1つ『定期的な健（検）診受診』で歯やお口の健康チェックを行うことも大切です。今回は若いうちから気を付けていただきたいオーラルフレイル（お口の虚弱）についてお伝えします。

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルは、「食べこぼし」「わずかなむせ」「かめない食品が増える」等の歯とお口の衰えが積み重なっている状態のことです。オーラルフレイルはささいな症状ですが放置してしまうと、誤嚥性肺炎や低栄養だけではなく、うつ病や要介護、さらに死亡のリスクまで高くなると言われています。右側のチェック表でご自分の状態を確認してみましょう！

オーラルフレイルを放置するとこんなリスクが…

要介護認定 **2.4倍**
身体的フレイル **2.4倍**
総死亡リスク **2.1倍**
サルコペニア **2.1倍**

20歳代でも6人に1人、40歳代では4人に1人が奥歯でしっかり噛むことが出来ないとされています。



若いうちからの対策が大事！

こんな症状はありませんか？



質問	はい	いいえ
1 半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2点	
2 お茶や汁物等でむせることがある	2点	
3 義歯を入れている	2点	
4 口の渇きが気になる	1点	
5 半年前と比べて外出が少なくなった	1点	
6 さきイカ、たくあんぐらいのかたさの食べ物で噛むことが出来る		1点
7 1日2回以上、歯を磨く		1点
8 1年に1回以上、歯医者さんに行く		1点

4点以上の方はオーラルフレイルの危険性が高い状態です。早めに歯科を受診しましょう

オーラルフレイルを予防するための4つのポイント！



① 歯科健診を受けましょう

- ・お口の状態を確認してもらいましょう（早期対応や早期治療につながります）



② 歯みがきの習慣を大切に

- ・食事のあとは歯をみがきましょう
- ・歯間ブラシやフロスを活用しましょう



③ 食習慣に気を付けましょう

- ・ごはんや間食の時間を決めましょう
- ・寝る前の食事や間食を避けましょう



④ お口の体操をしましょう

- ・お口の体操をすることで、口腔機能を高めることができます。



今日から実践『パタカラ体操』をやってみよう！

パタカラ体操はお口周りの筋肉の機能を高める体操です



口を閉じる力



押しつぶす力



飲み込む力



まとめる力

① 1文字ずつ5回連続で発音（パパパパ…）

② パタカラを5回連続で発音（パタカラ…）



パタカラ体操にはこんなメリットも！！

『入れ歯の安定』『いびきや歯ぎしりの改善』『口臭予防』など

歯磨きや口腔体操、定期的な歯科健診で健口を維持しましょう。



日常生活で出来るお口の体操『パタカラ体操』をご紹介します。