

今すぐ

# オーラルフレイルのチェックができます！

## チェック項目(OF-5)

	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか	<input type="checkbox"/> 0~19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
普通の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

2つ以上あてはまる場合は「オーラルフレイル」

早くから  
予防することで  
改善できます！



咀嚼困難感



嚥下困難感



口腔乾燥感

体力がなくなる…  
疲れやすくなる…



フレイル  
サルコペニア  
低栄養

口のまわりの“軽微な衰え”がつみかさなると…

## オーラルフレイル



残存歯数の減少  
自分の歯が少ない

滑舌低下  
(舌口唇運動機能の低下)  
滑舌が悪い



けんこう  
健口

けんこう  
健口

進行すると…

要介護認定リスク**2.4倍!!** 死亡リスク**2.1倍!!**

オーラルフレイルが進行すると、**お口だけでなく、全身の筋肉の衰えや栄養不足**にもつながってしまいます。

- 早めに対策することで改善します
- 早めに気づいて対策しましょう
- 今ある歯を大切にしましょう
- オーラルフレイル対応・嚥下診療対応医療機関を活用しましょう (QR先をご覧ください)



お口の健康に関すること  
長野県在宅歯科医療連携室 (長野県歯科医師会館内)  
TEL:026-215-5015 FAX:026-222-3060

リーフレットに関すること 長野県健康福祉部健康増進課  
TEL:026-235-7112  
FAX:026-235-7170 メール:kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp

制作:オーラルフレイル対策タスクフォース  
長野県、長野県歯科医師会、長野県医師会、信州大学、松本歯科大学、長野県歯科衛生士会、長野県栄養士会、長野県言語聴覚士会、長野県理学療法士会、日本健康運動指導士会長野県支部、長野市、飯山市(順不同)



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

早めに気づいて改善しよう！

毎日「おいしく食べる」ための /

# オーラルフレイル予防



オーラルフレイルとは、お口まわりの「軽微な衰え」が積み重なっていくこと。

お口の衰えは、フレイルや筋力低下、低栄養など体全体の機能障害につながっていきます。

バランスよくしっかり食べて、「健康長寿」を実現するため、オーラルフレイルに早めに気づき、その予防をしていきましょう。



実践

1

### 歯科口腔

お口は  
毎日清潔！

実践

2

### 栄養

たんぱく質をとって  
筋力低下を防止！

実践

3

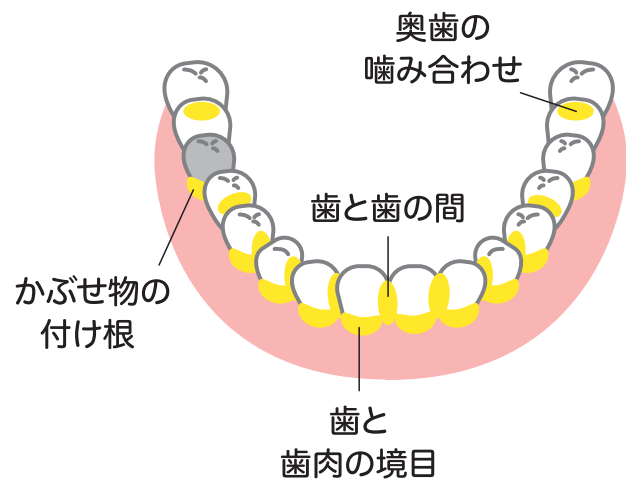
### 運動

飲み込み  
やすくする体操！

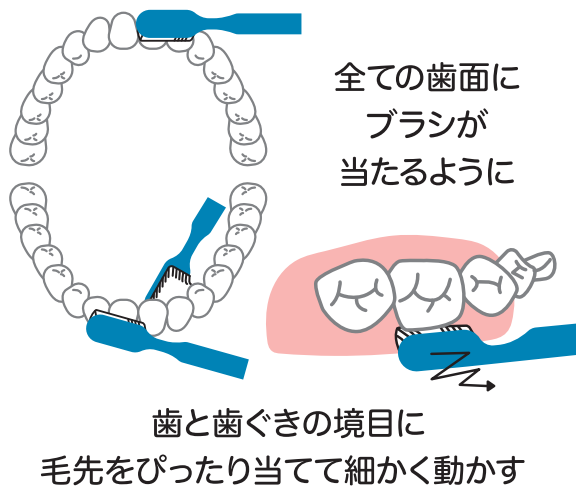
# 歯科口腔 お口は毎日清潔!

歯の喪失は、オーラルフレイルにつながるだけでなく、発音がうまくできないことで会話を控えてしまい、社会とのつながりが遠ざかってしまう可能性があります。お口の清潔を保つことで、むし歯・歯周病のリスクが減り、歯の喪失を防ぐことができます。

## 歯垢のつきやすいところ



## 歯みがきのポイント



## 歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシを使いましょう

糸ようじ

歯間ブラシ



正しい使い方は  
歯科医師・歯科衛生士にご相談ください

歯のお手入れについて  
こちらでも紹介しています!

出典:NPO法人長野県歯科衛生士会



## ぶくぶくうがい



口の中で食べかすを取り除くだけでなく、口のまわりの筋力アップにもつながります

## 定期的な歯科検診



お口のお手入れについて指導を受けることも大切です

# 栄養 たんぱく質をとって筋力低下を防止!

食べる・飲み込む筋力を低下させないために、「たんぱく質」を積極的にとることが大切です。

1食にとるたんぱく質源の食品の目安



毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。

そして、間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。



牛乳



プラス



ヨーグルト



チーズ

手軽にたんぱく質がとれる  
レシピを紹介しています!



出典:公益社団法人長野県栄養士会

# 運動 飲み込みやすくする体操!

食事の際に、むせてしまうことが多ければ、オーラルフレイルの始まりかもしれません。飲み込みやすくなる・むせにくくなる体操をご提案しています。

日常の暮らしの中で取り入れられる体操です!是非こちらから動画をご覧ください!



## からだの体操



深呼吸



首まわりマッサージ



首の前側ストレッチング



肩甲骨・肩まわりストレッチング

## お口の体操



舌を動かす



唾液の分泌を促す

## 食事の姿勢



良い姿勢でいただきます

