

# いつまでも自分らしく暮らすために♪

## 口腔ケア



倉敷市

－ 「運動」「口腔ケア」「食生活」「社会参加」でフレイル予防 －

### フレイル（心身の機能低下）

加齢により心身の機能が低下することで日常生活に支障が出る可能性があります。



高齢者は **フレイル対策** と **病気の重症化予防** が大切です!!

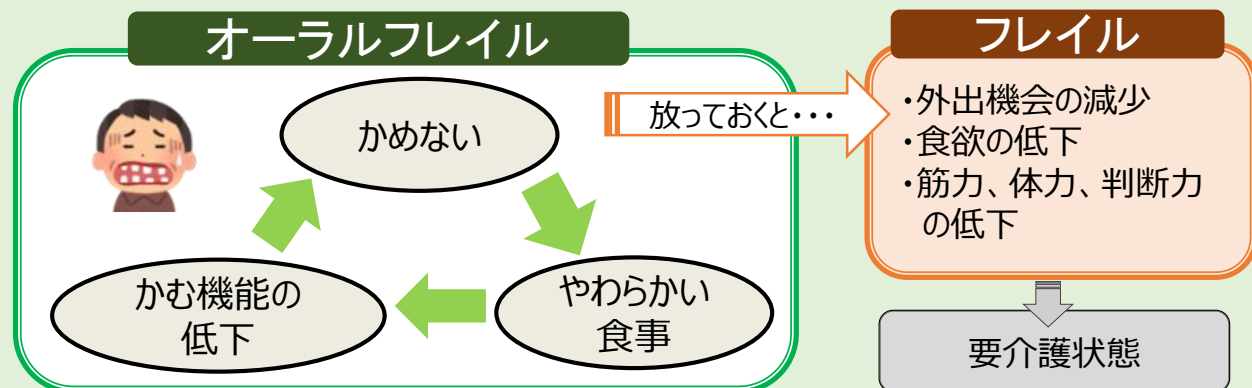
### 病気の重症化

加齢とともに持病が増え、病気が重症化し、健康被害を生じる危険が高まります。



## 始めよう！ オーラルフレイル予防！

かむ・飲み込む・話すといった口の機能のささいなおとろえをオーラルフレイルと言い、フレイルの要因のひとつです。オーラルフレイルになると、全身のおとろえが加速します。



おとろえに気づくことが大事!



### 日頃からチェックしましょう

- 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- 食べ物が口に残るようになった
- 滑舌が悪くなった・食べこぼすようになった
- 口の中が乾く

1つでも当てはまった方、裏面を参考にがんばって健康な状態に戻りましょう!

# 🦷 自分で予防（セルフケア）

**歯みがき** 口の中を清潔に保ちましょう！

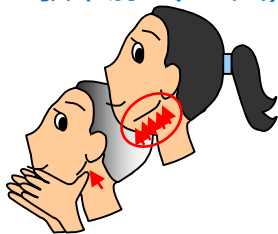
**唾液腺マッサージ** 口の中の潤いを保ちましょう！

耳下腺（10回）



4本の指を両方の頬にあてる。上の奥歯のあたりを後ろから前へぐるぐるまわす。

顎下腺（25回）



親指をあごの骨の内側にあてる。耳の下からあごの下まで順番におす。

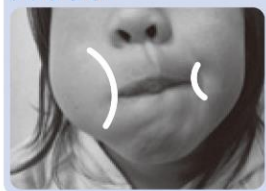
舌下腺（10回）



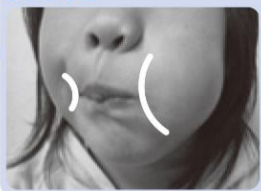
あごの真下を突き上げるように、グーっとおす。

**ぶくぶく体操** 食べこぼし防止・口輪筋アップ！

①右側の頬を膨らませてブクブクする



②左側の頬を膨らませてブクブクする



③上唇を膨らませてブクブクする



④下唇を膨らませてブクブクする

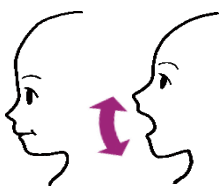


①～④を各10回しっかり口を閉じて力強く行いましょう。

**パタカラ体操** 安全に飲み込みましょう！

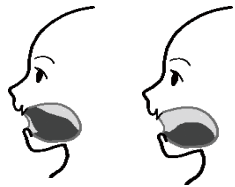
<やり方> ① それぞれの音を5回ずつ発音する。例) パパパパ, タタタタ, カカカカ, ララララ  
② 4音を1セットで3セット行う。

**パ** 取り込む動き



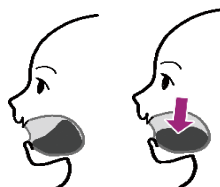
唇をしっかり閉じて開く

**タ** 奥に運ぶ動き



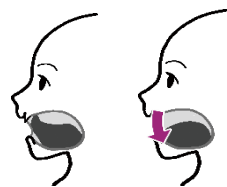
舌をくっつけて離す

**カ** 食道に運ぶ動き



舌の奥を下に押す

**ラ** 飲み込む動き



舌を丸める

# 🦷 歯科医院で予防・治療（プロフェッショナルケア）



**定期的な歯科検診** かかりつけ歯科医を持ちましょう！

- ▶ 口の状態をチェック
- ▶ 専門的な歯のクリーニング
- ▶ 口腔機能のチェック

口腔機能低下症と診断されたら、保険適用によって、歯科治療やトレーニングを受けることができます。

# 🦷 社会参加 人とのつながりを持ちましょう！



お友達とおしゃべりする、笑う、外食するなどの人とのコミュニケーションは、お口の機能をしっかり使うので、オーラルフレイルを予防します。

リサイクル適性 (A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。