

オーラルフレイルをチェックしてみましょう

自分のお口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!



オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



合計の点数が

0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医院に定期的に通い、  
ずっと笑顔で”健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、  
おいしく  
食べられるように...



定期的に歯科口腔健診を受けて  
生涯健康管理を!

20代

25歳

25歳のあなたへ

20代は人生の入り口で、口腔の健康の礎となる大事な時期です。定期的な健診を受け、むし歯や歯周病の芽をつみましょう。

30代

35歳

35歳のあなたへ

35歳を過ぎると、生活習慣病や歯周病が気になる年齢です。早めの予防を心がけましょう。

40代

45歳

45歳のあなたへ

40代なかばになると、生活習慣病や静かに進行していた歯周病の症状が現れてきます。歯の喪失を防ぐために定期的な健診を受けましょう。

50代

55歳

55歳のあなたへ

55歳あたりから歯周病に罹っている人の割合は徐々に減少しますが、歯の喪失が増えはじめる世代ですので注意が必要です。

60代

65歳

65歳のあなたへ

65歳を迎え、年齢とともに、噛み合わせや唾液、粘膜などの口腔の状態が変化することがあります。現在の口腔状態を維持・改善することで、豊かなシニアライフをおくりましょう。

歯・口の問題は全身疾患のリスクになります

歯周病菌の産生する毒素や炎症を引き起こす物質が血中に入り込み全身に悪影響を及ぼすことがわかってきています。

- がん
- 低体重児出産・早産
- 狭心症
- 骨粗しょう症
- 心筋梗塞
- 気管支炎
- 動脈硬化
- 肺炎
- 感染性心内膜炎
- 誤嚥性肺炎
- 脳血管障害
- 認知症
- 糖尿病
- インフルエンザ
- 高血圧
- 肥満・メタボリックシンドローム

口腔機能を維持することで全身疾患予防や活動能力を維持向上し、  
介護予防、健康寿命延伸につながります

歯やお口のことについてわからない事がありましたら、お気軽に歯科医師会にお尋ね下さい。

一般社団法人 **山形県歯科医師会**

〒990-0031 山形市十日町二丁目4番35号  
TEL/023-632-8020 FAX/023-631-7477

<http://www.keishi.org/>

食べる

しゃべる

笑う

健康長寿は  
お口から



オーラルフレイルってなあに?

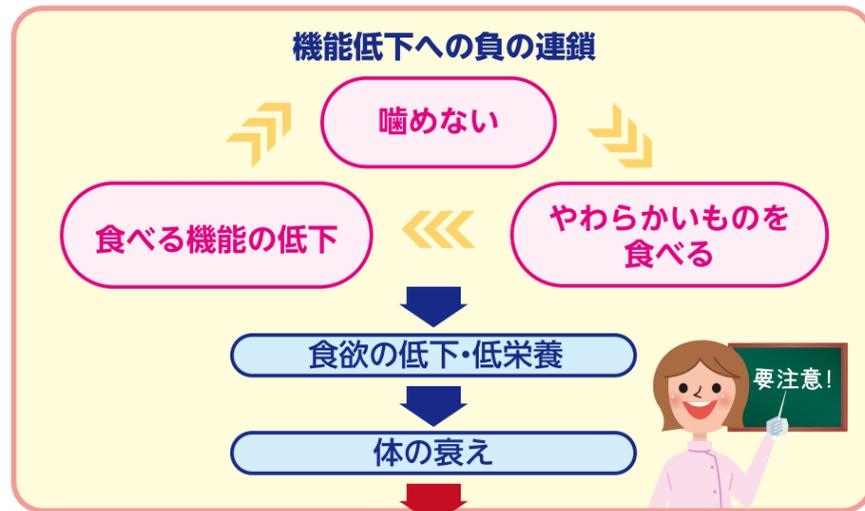
ずっと元気であるために

一般社団法人 山形県歯科医師会

# ご存知ですか？ オーラルフレイル(お口の虚弱)！



オーラルフレイルとは**お口の虚弱**  
(わずかな口の機能の衰え)  
という意味です



**放置していると要介護状態へ**

お口の機能低下に早めに気づき適切な対応をとることで  
より健康に近づきます

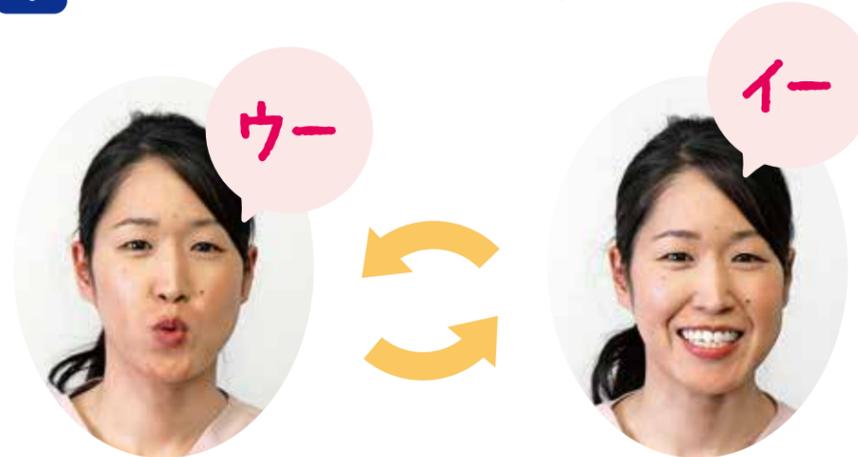
小児期からお口の機能の発達を促すことも大切です。ぜひご家族みんなで  
かかりつけ歯科医にご相談下さい。

TRY!

## 始めましょう!お口の体操

### オーラルフレイル対策

#### 1 唇を中心としたお口の体操



口をすぼめ「ウ～」と口を横に開き「イー」を5回繰り返す。

#### 2 唇と頬の体操 (口唇閉鎖力を鍛える)

- ①水10～20ml(大さじ1杯)を口に含む。
- ②水を左右、上下に動かして20～30秒間  
ブクブクうがいをする。

★歯磨き後でもOK。

※水がない場合や、むせやすい場合は、  
空気でブクブクうがいを行う。



パ・ピ・プ・ペ・ポ

「パ、ピ、プ、ペ、ポ」  
とパ行をゆっくり  
5回繰り返す。

#### 3 食べる前の準備体操 (飲み込みを元気に!)



動画でお口の体操を見てみよう

右のQRコードを読み取れば、  
動画が見られます!



#### 「食べる力」を保つために

- 1 歯ごたえのあるものをよく噛んでおいしく食べる
- 2 噛んだり飲み込むための筋力を鍛える(お口の体操)
- 3 唾液腺マッサージで口腔内の乾燥を予防する
- 4 口腔内を清潔にしてむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けるのを防ぐ
- 5 むし歯ができたや歯が抜けたら、放置しないで歯科医院へ行き、噛む機能を回復する
- 6 良いコンディションを維持するためにかかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診を受ける