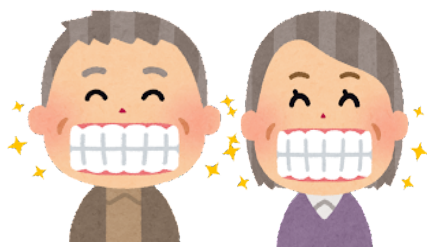


保健だより 健康長寿は歯と口から!

1. 「オーラルフレイル」とは?



▶ 介護リスクを高める「**お口のちょっとした衰え**」が積み重なった状態のことを**オーラルフレイル**といいます。オーラルフレイルを放置すると、**要介護認定になるリスクが2.4倍、総死亡リスクは2.1倍**になると言われています。

口腔ケアでオーラルフレイルを予防していきましょう。まずは、自己チェックを!

オーラルフレイルの 自己チェックをしてみよう

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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝矢:代表

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べて硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
入れ歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯をみがく		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数が
3点以上の方は
かかりつけ歯科医院に
相談してください



つな な が り 新 聞

第 6 号

塩竈市南部・東部地区
地域包括支援センター
塩竈市東玉川 8 番 8 号
あべ歯科ビル 1 階
TEL:022-290-7185
FAX:022-290-7186

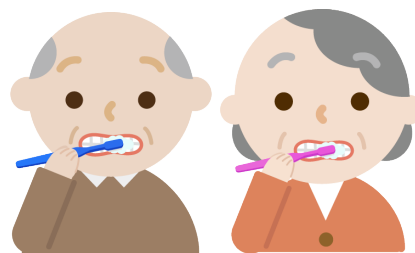


2. 予防・改善のポイント

● 口の中の健康維持で誤嚥性肺炎を予防!

飲食物や唾液を飲み込んだ時に、誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言い、高齢者は飲み込む機能が低下しやすいため睡眠中、無意識に唾液を誤嚥していることがあります。そのため口を清潔に保つことは肺炎予防のためにも大切です。

- ▶ 定期的に口の中を自己チェックしましょう。
- ▶ 歯周病やむし歯の原因菌の塊である歯垢を取り除きましょう。



●健口づくりは健康的な食事の第一歩

食べる機能の低下などにより、体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足する「低栄養状態」となり、それが続くと、体重や筋肉が減少して、心身の活力が低下する「フレイル」になる可能性が高くなります。健口づくりと一緒に、おいしく食べてフレイルを予防する食事のコツも取り入れていきましょう。

- ▶できるだけ3食 食べる
- ▶主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ▶タンパク質をしっかり食べる



●食べる機能を維持するためのトレーニング！

口の機能を守ってフレイル予防

食前の体操として取り入れ、
飲み込む力を鍛えましょう

口の渇きが気になるときは…

だ液腺マッサージ

指の腹でだ液腺を刺激する



耳たぶの前あたりを
後ろから前にゆっくり
回すように



親指であごの下の
柔らかい部分を
後ろから手前に



親指であごの
真下から舌を
押し上げるように

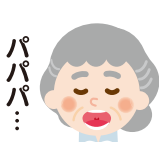
→だ液が分泌され、食べ物が飲み込みやすくなります

汁物などでむせるときは…

パタカラ体操

はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す

パ
パ
パ…



タ
タ
タ…



カ
カ
カ…



ラ
ラ
ラ…



→唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

出典：宮城県長寿社会政策課

南部・東部地区

地域活動紹介

南部・東部地区には、ダンベル体操や脳トレ、創作活動、カラオケなどの様々な活動を行なっているサークルがあります。介護予防はもちろん、地域とのつながりや生きがいづくりも一緒に大切にしています。今回は、「オーラルフレイル予防」につながる活動をした2カ所のサークルを紹介します。

愛、燦燦と～♪

錦町東カラオケ
毎月2回開催中

えんげおでこ体操実施中

しおたが土曜サロン(認知症の集い)
毎月第1土曜日開催

編集後記

皆さんは、かかりつけの歯科医はありますか？
国では2025年歯科検診の義務化を目指しています。それまで、自分に合った歯科医を見つけたいものですね。

▶各サークルの詳細情報については
包括支援センターまでご連絡ください