

# 高齢者あんしんセンター 回覧

## みどの新町 たより

2022年6月1日号

健康長寿は **歯** と **口** から。6/2~6/8は「高崎市歯と口の健康週間」  
お口の健康が全身の健康につながります!!!



知っていますか、**オーラルフレイル（くちのフレイル）**

歯の喪失や、食べる・話すといった**口の機能が弱る**ことをいい、**フレイル（全身の機能が弱ること）**や要介護状態に**進む要因**の一つとも言われています。

### - オーラルフレイルチェック - 4点以上で危険性が高い

| 質問事項  | はい | いいえ |
|---|----|-----|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅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（入れ歯）を入れている                | 2  |     |
| <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる                    | 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・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる |    | 1   |
| <input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く                 |    | 1   |
| <input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く               |    | 1   |

0~2点



オーラルフレイルの危険性は低い

合計の点数が

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

『いただきます 人生100年 歯と共に』

令和4年度 歯と口の健康週間の標語より

出典：日本歯科医師会ホームページ



「フレイル」... 年齢を重ねることで、体力や気力が低下し、心身が弱った状態。

## 大切な3つのポイント

栄養

運動

社会参加

フレイル予防の一つの「**栄養**」。オーラルフレイルになると飲み込む力が衰え、栄養の摂取が難しくなります。また、滑舌が悪くなって会話がおっくうになり、人とのコミュニケーションが思うようにとれず、引きこもりがちになります。

お口の健康を保ちましょう！



- 食べたら磨きましょう
- 義歯（入れ歯）のお手入れをしましょう
- 定期的に歯科医院を受診しましょう

口や舌の**パワー**をつける！

### 体操1

### 【口腔体操】

(出典)群馬県フレイル標準テキスト



口を大きく開けたり、口を閉じてしっかり歯を噛み合わせたりします。



口を尖らせたり、横に開いたりします。



口を閉じたまま、頬を膨らましたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、左右に動かします。



舌を出して、上下に動かします。

### 体操2

タタタ

カカカ

パパパ

ラララ



- ・「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」を言う
- ・声を出して新聞や本を読む
- ・大きな声で歌を歌う

パタカラ体操は**誤嚥**を予防！

高齢者あんしんセンターみどの新町

問い合わせ **0274-42-0200** (月~金 8:30~17:15)