

# オーラルフレイルとは??

口腔の（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、主に口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することです。

口腔機能が低下すると、滑舌低下、食べこぼし、噛めない食品の増加などの症状が徐々に現れ、身体的な衰えや、精神的・社会的な側面まで影響を及ぼすこともあります。

## オーラルフレイルの危険性あり・高い 年代別



18.0%

38.0%

あり

高い



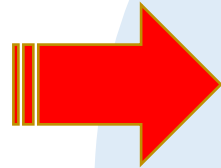
23.3%

28.4%

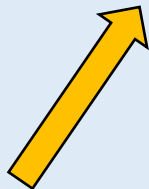
2人に1人が“オーラルフレイルの危険性あり・危険性が高い”という結果に

# ～オーラルフレイル～

健康・元気

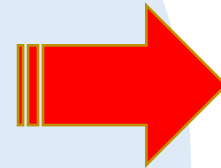


噛めない



食欲・口腔機能  
の低下

オーラルフレイル



咀嚼機能と  
噛む力が低下

柔らかいもの  
ばかりを食べる



# オーラルフレイル チェック！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅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	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

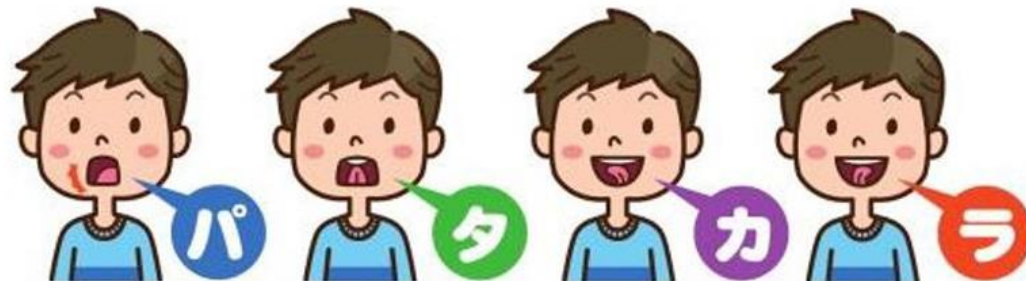
**0～2点**  
オーラルフレイルの危険性は**低い**

**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**

# オーラルフレイル対策！

舌・口の体操 ～パタカラ体操～



- ・「パ」口をしっかりと閉じて発音する
- ・「タ」舌を上顎にくっつけるように発音する
- ・「カ」喉の奥を意識して発音する
- ・「ラ」舌を丸めるように発音する

嚥下の体操 ～べろ出しごっくん体操～



- ・舌先を少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込みます。