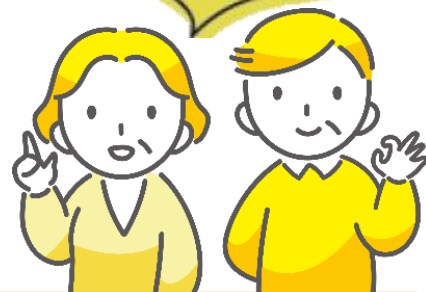


お口の軽微な衰え オーラルフレイルは 要介護の入口です！



これらのこと、日常で感じませんか？



滑舌が悪い



口が渇く
臭いが気になる



むせる
食べこぼす



固い食べ物が
噛めない



自分の歯が
少ない

この症状、**オーラルフレイル**です！

※オーラルフレイルは、「軽微な衰え」が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、**改善も可能な状態**です。

オーラルフレイルになり放置していると・・・
必要な栄養が摂れなくなり、フレイルまっしぐら！

／／ オーラルフレイルチェックをしてみましょう！ ／／

質問	該当	非該当
自分の歯は何本ありますか	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
普段の会話で、 言葉をハッキリと発音できないことがありますか	はい	いいえ

2つ以上該当がある場合、**オーラルフレイル**が疑われます。
しかし、適切な対応を行えば改善することもできます！



口の機能は生活を行う上で必要不可欠です！



食べる
飲み込む



話す



唾液が出て
味を感じる



顔の雰囲気

口の機能を維持向上する秘訣は健口体操！

1 顔面体操

顔全体を使って行います！

脳にほどよい
刺激が伝わり
表情を豊かにします



グー



チョキ



パー



プー

2 舌体操

舌の動きがよくなり、
唾液がよく出て食事が、
おいしくなります



口を開け舌の先に力をいれ
前後、左右、上下に
大きく動かします



口を閉じて舌で頬を押し、
上唇、下唇、右頬、左頬、
唇の内側を回します

3 唾液腺 マッサージ

口の中が潤い、
飲み込みやすく
なります

耳
下
腺



指4本で耳の
前の頬を
後ろから前に
マッサージ

顎
下
腺



あごの骨の内側の
柔らかい部分を
指で触れます

舌
下
腺



親指であごの下から
舌のつけ根を
押します

県HPへ接続します▶

