

お口の健康は元気の源

～「お口のフレイル」を予防しよう～

「フレイル」とは加齢により体力や気力が衰え、社会とのつながりが少なくなった状態です。身体の状況や活動量の変化が、お口や食の状態に大きく影響し、「フレイル」におちいる悪循環を招きます。

虫歯・歯周病により
歯がなくなる



か
噛む力が弱くなる

お口の
フレイル

低栄養

・いろいろな食品が
食べられなくなってくる
・食、栄養がかたよる

食欲の低下

フレイル
の連鎖

筋肉量が減る

・基礎代謝の低下
・身体機能の低下
・活動量の減少



“フレイル”は、早めに対処すれば回復できます。
チェックで1つでも当てはまったら、医療機関、歯科医療機関等へ相談しましょう。



チェック1 食事のためのお口チェック

- 歯や歯ぐきで気になる部分がある
- むせたり、飲み込みで気になることがある
- 硬いものが噛み切りにくくなった
- 口の中が以前より乾燥している気がする
- かかりつけの歯科がない、定期的に通っていない

チェック2 基本的な食習慣

まず、基本的な食習慣をチェックしてみましょう

- 3食規則正しく食べている
- 毎食、主食・主菜・副菜がある
- よく噛んで食べるようにしている
- 嗜好品の食べすぎに気を付けている
- 塩辛いものや味付けに気を付けている
- 水分を意識してとっている

チェック3 食品のかたよりチェック

ほぼ毎日食べる場合は1点、そうでない場合は0点、
合計6点以下ならフレイルの危険性が高くなります

① 肉類	⑥ 緑黄色野菜
② 魚介類	⑦ 海藻類
③ 卵	⑧ いも類
④ 大豆、大豆製品	⑨ 果物
⑤ 牛乳	⑩ 油を使った料理

食品多様性スコア 出典：東京都健康長寿医療センター研究所

かむ力を元気に!

ちみちみ体操

かむ力に必要なのは、口周りの筋肉です。近ごろは、やわらかい食べ物を食べる事が多く筋肉が衰えています。動きをよくするストレッチと共に、口の筋肉を鍛える体操を行いましょう。

口周りをリラックスさせる 首回しストレッチ

まず緊張した筋肉をほぐして、気持ちをリラックスさせます。食事の前に行うと、口の動きがスムーズになります。

首を左右に回す

首を左右に3回ずつ回す。大きくゆっくり行って。



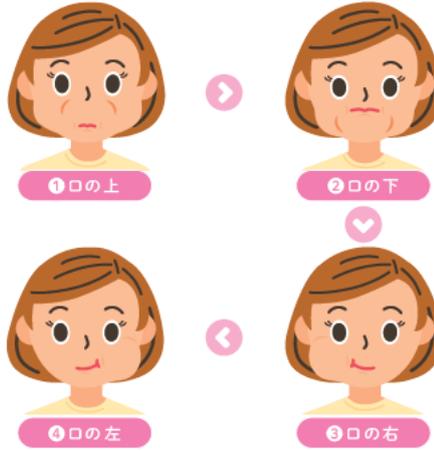
※無理のない範囲で行いましょう。

かむ力をつける かみかみ体操

口周りの筋肉を鍛えて、かむ力をアップさせます。また、筋肉を伸ばすことで口を動かしやすくし、食べこぼしを防止したり、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。

口の上下右左をふくらませる

口を閉じて、口の上・下・右・左に空気を入れて順番にふくらませる。すばやく10回ずつふくらませて。

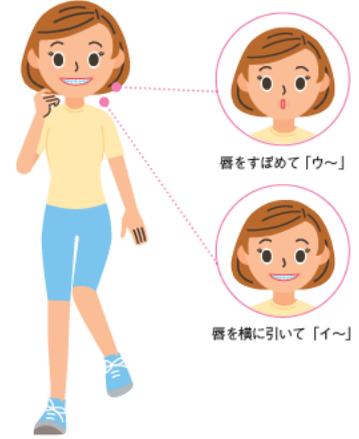


口の動きをなめらかにする ウ〜イ〜体操

体と口と一緒に使いながら、動きをなめらかにする体操です。大きくしゃかり動かすほど、効果が上がります。

ウ〜イ〜と言いながら足踏み

「ウ〜イ〜」と言いながら、リズムカルに足踏みする。4回くり返す。



出典: 公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

飲み込む力をアップさせる

ゴクゴク体操

「飲み込む」ことは、ふだん意識せずに行っているため、衰えに気づきにくいもの。飲み込む力をつけて、一生元気な口で過ごしましょう。

のどをやわらかくする 体伸ばしストレッチ

背中やお腹の筋肉をほぐすストレッチで、体幹の柔軟性を高めます。のどの動きもスムーズになります。

体を前後左右に倒す



手を組んで天井に向けて上げ、背筋をしっかり伸ばす。そのまま体を前後左右に倒す。



飲み込む力をつける ゴクゴク体操

のどの筋肉を鍛えるトレーニングです。のどを持ち上げた状態を保つのが難しい人は、飲み込む力が衰えているということ。1秒でもいいので毎日続けましょう。

のどを上げてキープする

チェック!

飲み込んで確認

首の正面の出っ張ったところに手を当て、ゴクンと飲み込む。出っ張り上がることを確認して。



息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。お腹からしっかりと吐き切って。



※呼吸器疾患のある方は避けましょう。

① 出っ張りを上げる

のどに手を当てたまま、アゴを少し引く。ゴクンと飲んで、出っ張ったところを上げる。



② 上げたまま5秒保つ

出っ張ったところを上げたまま、5秒保つ。5秒が難しいければ、できる長さで無理せず行って。



のどの「ごっくん筋」を鍛えます!

飲み込む力をつけるには、アゴの下やのど周辺にある筋肉、通称「ごっくん筋」を鍛えることが大切。ゴクゴク体操を毎日続けると、この筋肉が強くなり、元気なのどに!



かみかみゴクゴク体操 動画公開中!

毎日続けて実践してみよう!

かみかみゴクゴク体操 検索



かみかみゴクゴク家族も出演中!



出典: 公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所