

めざせ！健口長寿

～「オーラルフレイル」を予防しよう～

一般社団法人 岡山県歯科衛生士会

知っていただきたいこと

1. 口の健康について

- ①一緒に考えてみましょう
- ②オーラルフレイルとは
- ③こころやからだへ及ぼす影響

2. オーラルフレイル（予防と対策）

- ①ささいな変化に気づくこと
- ②具体的な対策
 - ・噛む力を高めよう
 - ・飲み込む力を高めよう
 - ・お口の体操を続けよう
 - ・お口の健康9か条を実践しよう

知っていただきたいこと

1. 口の健康について

①一緒に考えてみましょう

口の健康について考えてみましょう！

あなたの口は健康ですか？

1. 非常に健康だと思う
2. 健康な方だと思う
3. あまり健康ではないと思う
4. 健康ではないと思う

口の健康について考えてみましょう！

あなたの口は健康ですか？

1. 非常に健康だと思う
2. 健康な方だと思う
3. あまり健康ではないと思う
4. 健康ではないと思う

どうしてそう思いますか？

1. _____
2. _____
3. _____

健康な口とは？



- ・むし歯がない
 - ・歯周病でない
 - ・歯の数が多い
 - ・口臭がない
 - ・潤いがある
- など

○好きなものを美味しく食べられる



- ・よく噛める
- ・上手く飲み込める
- ・味わうことができる

○楽しく人と交流ができる



- ・おしゃべりができる
 - ・笑いあえる
 - ・歌を歌える
- など

健康な口は



- ・むし歯がない
 - ・歯周病でない
 - ・歯の数が多
 - ・口臭がない
 - ・潤いがある
- など

○好きなものを美味しく食べられる



- ・よく噛める
- ・上手く飲み込める
- ・味わうことができる

○楽しく人と交流ができる



- ・おしゃべりができる
- ・笑いあえる
- ・歌を歌える など

自分らしい生活につながる

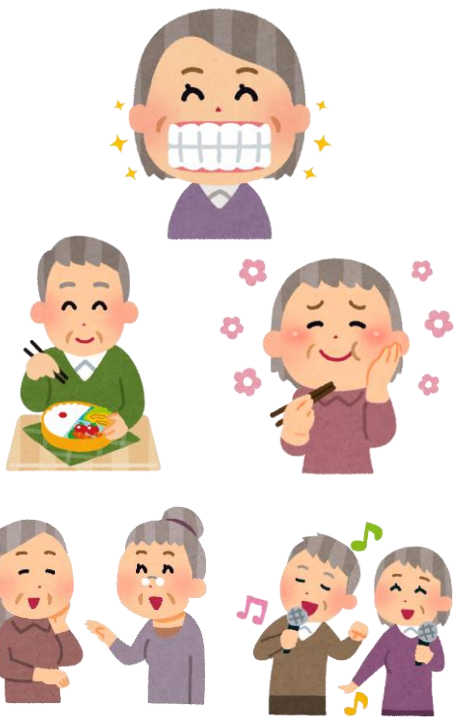
知っていただきたいこと

1. 口の健康について

- ①一緒に考えてみましょう
- ②オーラルフレイルとは

口のささいな変化

健康な口



むし歯や歯周病



入れ歯の不具合

元に戻せる



むせる



噛みにくい



滑舌がわるい

オーラルフレイル

気づかない

放置する

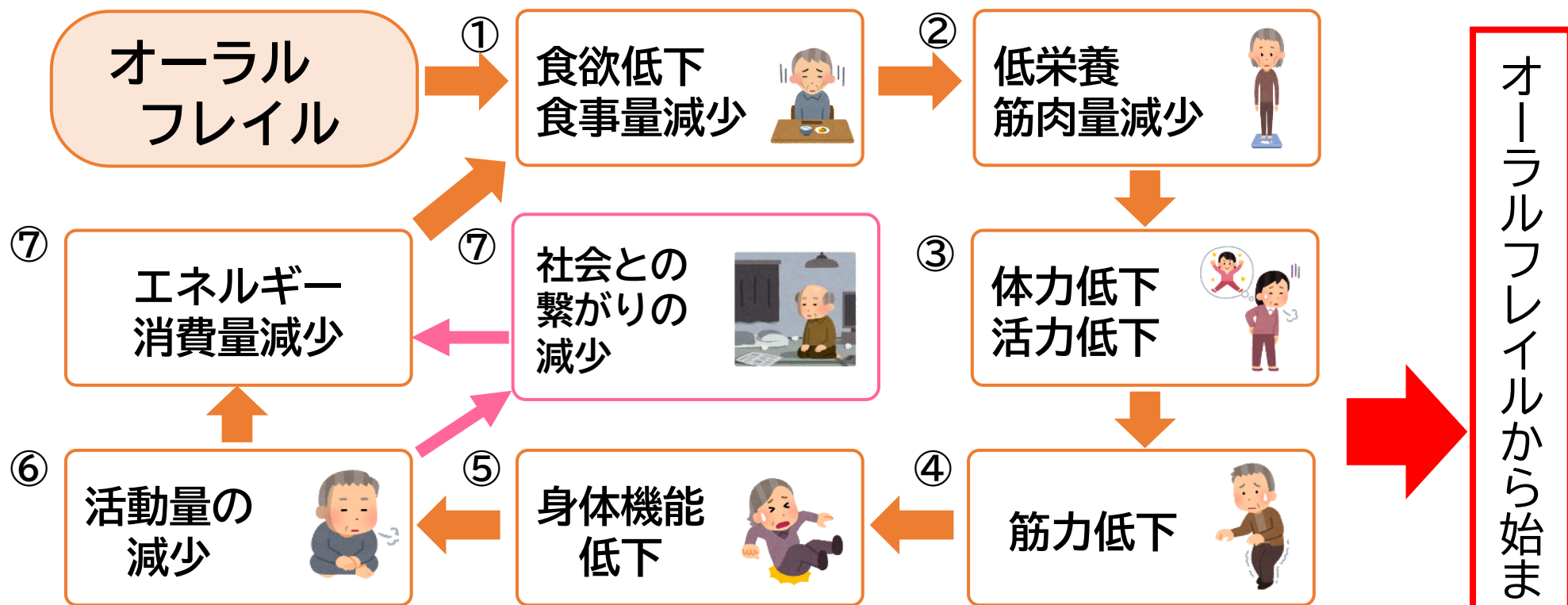
食べる機能の障害

知っていただきたいこと

1. 口の健康について

- ①一緒に考えてみましょう
- ②オーラルフレイルとは
- ③**こころやからだへ及ぼす影響**

口が弱れば **こころ** と **からだ** も弱る



「オーラルフレイル」は早期発見し、適切な取り組みを行うことで回復できます→自分らしい生活の回復

知っていただきたいこと

2. オーラルフレイル（予防と対策）

①自分の口に関心を持つこと

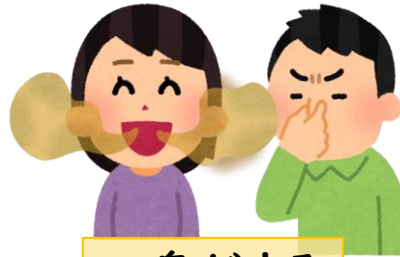
ささいな変化に気づく



むし歯や歯周病



入れ歯の不具合



口臭がする

くちが乾く

味がわかりにくい

パサつくものが食べにくい

食べこぼしが多い

噛み応えのある食事をしていない



噛みにくい



むせる



のどにつまる



滑舌がわるい

薬が飲みにくい

会話中によく聞き返される

知っていただきたいこと







2. オーラルフレイル（予防と対策）

①自分の口に関心を持つこと

②具体的な対策

- ・噛む力を高めよう

噛む力を高めよう

歯の平均残数 年齢別	65~74歳	75~84歳	85歳~
	 20.8本	 16.9本	 10.7本
おいしく食べることが できる歯の本数	28本 → → → → 18本 	→ → → → → → → → 6本 	→ → → → → 0本 

特に奥歯は重要！

2016年歯科疾患実態調査より

- ◎日頃から丁寧に、歯や入れ歯を磨きましょう
- ◎かかりつけ歯科医院で、噛むことができる口の環境を整えましょう
- ◎歯がない部分は、入れ歯を入れるなどして補いましょう

噛むことはもちつきに似ている



日常生活では？



日常生活の中でできること

口の働き（機能）は使わないことで自然に低下してきます
日頃からしっかりと口を使う生活を心がけましょう

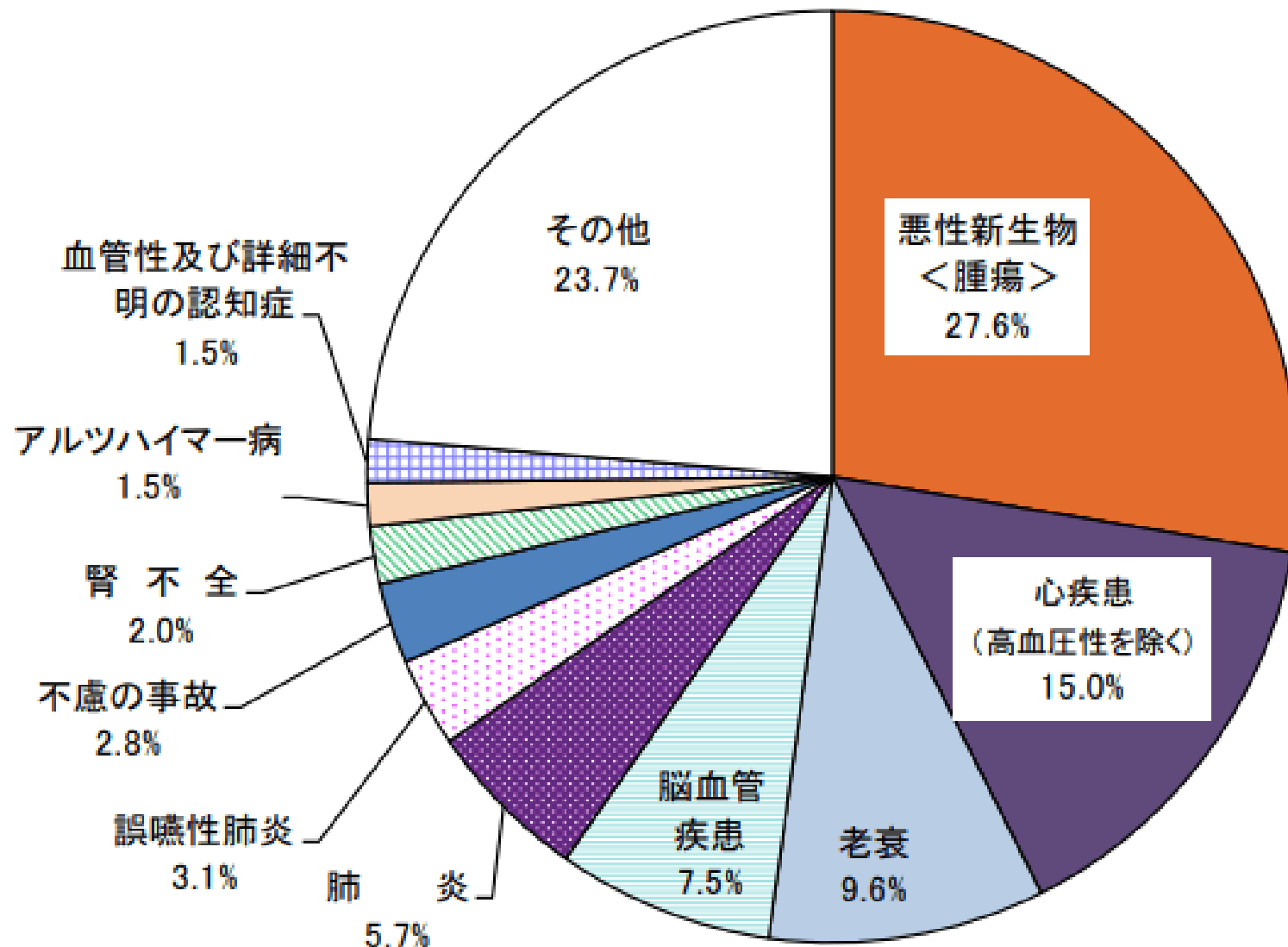
◎メニューに噛み応えのある食品を入れ、
しっかりと噛むことを心がけましょう

知っていただきたいこと

2. オーラルフレイル（予防と対策）

- ①自分の口に関心を持つこと
- ②具体的な対策
 - ・ 噛む力を高めよう
 - ・ 飲み込む力を高めよう

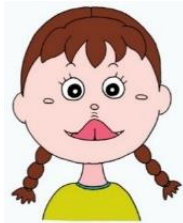
日本人の死亡原因は？



【出典】 令和2年人口動態統計 (厚労省)

飲み込む力を高めよう

舌の体操



①口を開けて、鼻や
あごをなめるように
舌を上下に動かす



②舌を出来るだけ
前に出して、
左右に動かす



③口を開けて舌を
出したり引いたり
する



④口の周りをなめる
ように舌を
左右に回転する

うがいの体操

①水（空気）を口に含む



②左頬内側に移動させ、
ぶくぶくと動かす



③右頬内側に移動させ
ぶくぶくと動かす



④上唇内側に移動させ、
ぶくぶくと動かす



⑤下唇内側に移動させ
ぶくぶくと動かす

⑥全体をぶくぶくと動かす

日常生活の中でできること

口の働き（機能）は使わないことで自然に低下してきます
日頃からしっかりと口を使う生活を心がけましょう

◎食事の時は、背筋を伸ばして座りましょう
椅子の場合は、両足をかかとまで床につけましょう



日常生活の中でできること

口の働き（機能）は使わないことで自然に低下してきます
日頃からしっかりと口を使う生活を心がけましょう

- ◎会話を楽しみ、しっかりとおしゃべりをしましょう
新聞などの文章を、声に出して読みましょう

知っていただきたいこと

2. オーラルフレイル（予防と対策）

- ①自分の口に関心を持つこと
- ②具体的な対策
 - ・ 噛む力を高めよう
 - ・ 飲み込む力を高めよう
 - ・ **お口の体操を続けよう**

ヘルシーちゃん 体操

(一社)岡山県歯科衛生士会

カッコ内の回数は目標値です
自分のペースに合わせてみましょう



深呼吸

①呼吸：お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い口をすぼめてゆっくり息を吐きます（2回）



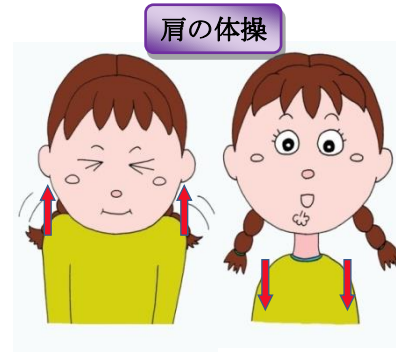
首の体操

②後ろを振り返るように左右に首を回します（5回）



首の体操

③顔を正面に向け左右に首を傾けます（5回）



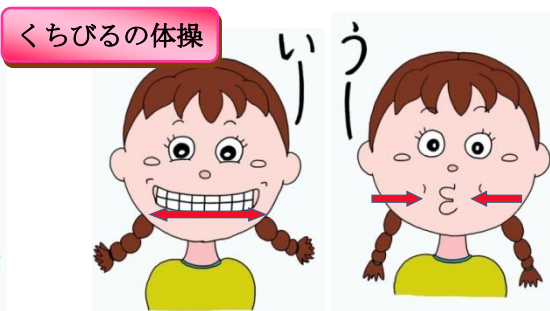
肩の体操

④肩を耳に近づけるように肩を引き上げ、ゆっくり下げます（5回）



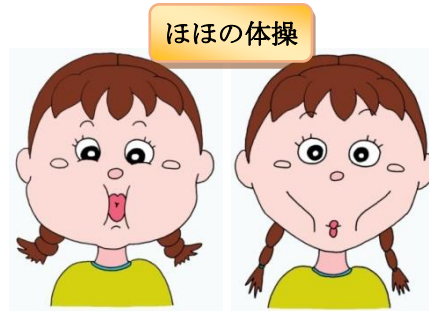
あごの体操

⑤口を「あー」と丸く開け、「んー」と奥歯を噛んでしっかり閉じます。くりかえします（5回）



くちびるの体操

⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」と尖らせます。くりかえします（5回）



ほほの体操

⑦頬をしっかり膨らませた後、頬をすぼめます。くりかえします



舌の体操

⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かします



舌の体操

⑨舌を出来るだけ前にだして、左右に動かします（5回）



舌の体操

⑩口を開けて舌を出したり引いたりします（5回）



舌の体操

⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します（5回）



飲みこみ

⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごっくん」と飲み込みます

毎日続けて 美味しく食べよう！！



知っていただきたいこと

2. オーラルフレイル（予防と対策）

①自分の口に関心を持つこと

②具体的な対策

- ・ 噛む力を高めよう
- ・ 飲み込む力を高めよう
- ・ お口の体操を続けよう
- ・ **お口の健康9か条を実践しよう**

お口の健康9か条

◇第1条

自分の口に関心を
持ちましょう



◇第2条

口の手入れは朝と
寝る前に行いましょう



◇第3条

お口の体操を
頑張りましょう



◇第4条

バランス良く
栄養をとりましょう

◇第5条

食事前には口を潤し
て食べましょう

◇第6条

食べる時はよく噛んで
味わいましょう



◇第7条

人とおしゃべりを
しましょう



◇第8条

定期検診を
受けましょう



◇第9条

今すぐ始めて
継続していきましょう



健口長寿を目指して

あなたの口は健康ですか？

1. 非常に健康だと思う
2. 健康な方だと思う
3. あまり健康ではないと思う
4. 健康ではないと思う

どうしてそう思いますか？

1. _____
2. _____
3. _____

○これから取り組むこと

1. 何に取り組む？：
2. 一日のいつ取り組む？：