

# お口の健康 9か条



第2条



口の手入れは朝と寝る前に行いましょう

第4条



バランス良く栄養をとりましょう

第6条



食べる時はよく噛んで味わいましょう

第8条

かかりつけ  
歯科医院



定期的に口の検診を受けましょう

第1条

自分の口に関心を持ちましょう

第3条



お口の体操を頑張りましょう

第5条

食事前には口を潤して食べましょう

第7条



人とおしゃべりをしましょう

第9条



今すぐ始めて継続していきましょう

# 健康な口でいきいき生活！

～オーラルフレイルを予防・改善しよう～

## ◆ 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？ ※○をつけてください

・非常に健康 ・健康 ・あまり健康でない ・健康でない

どうしてそう思いましたか？ ※理由を書いてみましょう

[ ]

## ◆ 健康な口は良いことがいっぱい！

○好きなものを美味しく食べられる

○楽しく人と交流ができる



## ◆ ささいな変化を見逃していませんか？



口が渇く・口臭がする



滑舌がわるい



噛みにくい



むせる



薬が飲みにくい

このようなささいな変化が「オーラルフレイル」です

「オーラルフレイル」とは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするお口の働きが衰えることを言います。「オーラルフレイル」は、加齢による心身や活力の低下のことを言う「フレイル」の入口とされています。

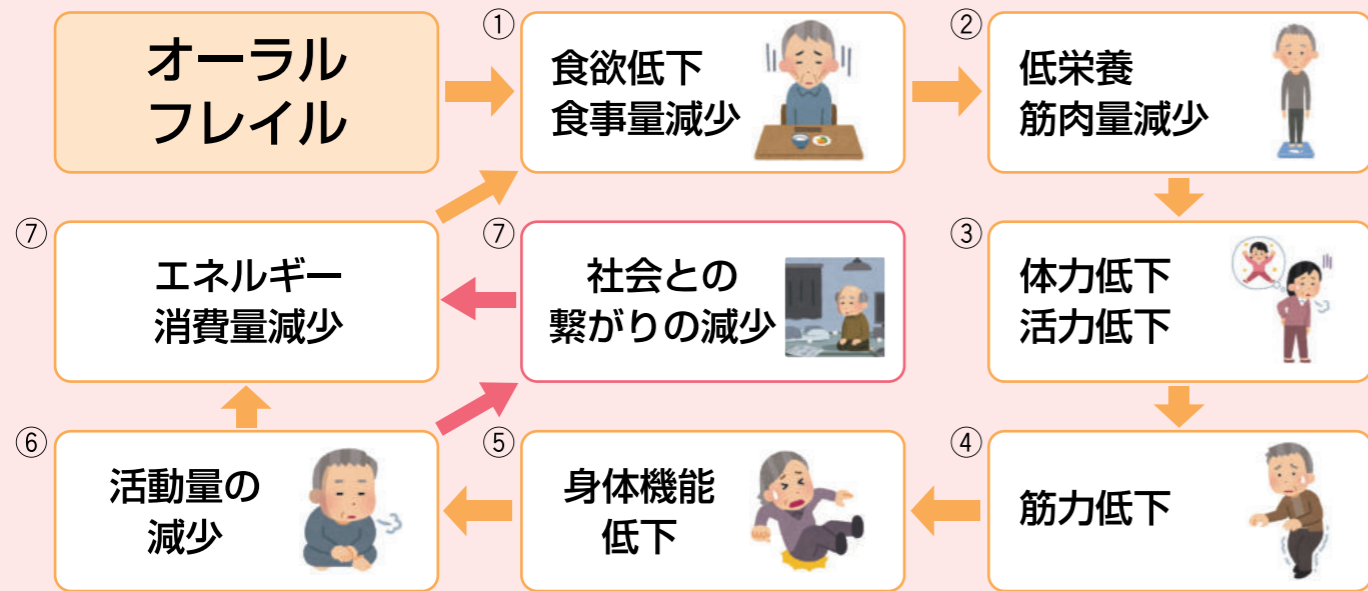
健康な口でいきいき生活を目指しましょう！

岡山県・一般社団法人岡山県歯科衛生士会



# オーラルフレイルを予防・改善しよう！

## 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

## か 噛む力を高めよう

年齢別 歯の平均残数	65~74歳	75~84歳	85歳
	20.8本	16.9本	10.7本
	特に奥歯は重要！		
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
	たくあん、酢だこ、フランスパン、堅焼きせんべい、スルメイカ	きんぴらごぼう、せんべい、かまぼこ、豚肉薄切り、おこわ	うどん、なすの煮付け、とうふ、バナナ

2016年歯科疾患実態調査より

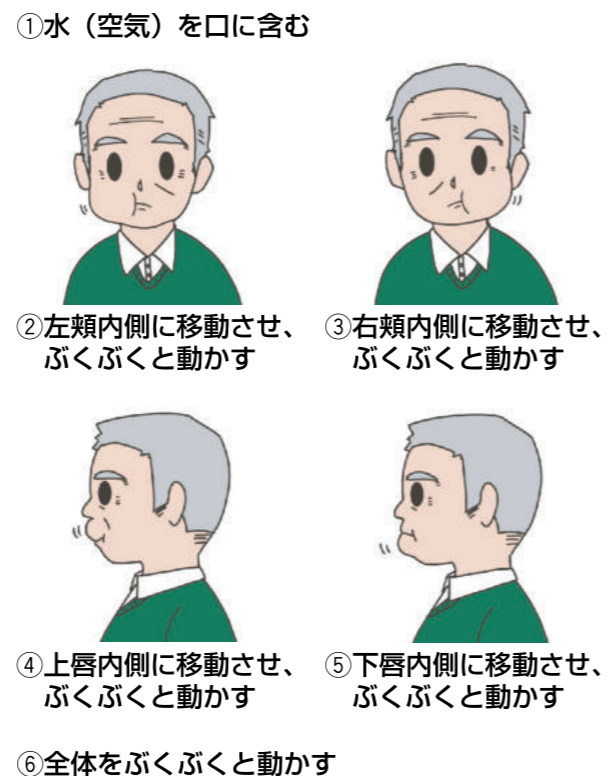
- ◎ 日頃から丁寧に、歯や入れ歯を磨きましょう
- ◎ かかりつけ歯科医院で、噛むことができる口の環境を整えましょう
- ◎ 歯がない部分は、入れ歯を入れるなどして補いましょう

## 飲み込む力を高めよう

### 舌の体操



### うがいの体操



## 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

- ◎ メニューに噛みごた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
- ◎ 会話を楽しみ、しっかりとおしゃべりをしましょう  
本や新聞などを、声を出して読みましょう
- ◎ 食事の時は、背すじ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



健康な口を目指して今から取り組むこと ※記入してみよう