

こんなお口の変化があったら…



発音が
はっきりしない



食べこぼし



わづかなむせ



噛めない
ものの増加

オーラルフレイル かもしれません。

(オーラルフレイルとは、ささいな口の機能の衰えという意味です。)

放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、
要介護状態となるリスクが高まります。

オーラルフレイル予防に！やってみよう！お口の健口体操
「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」



目はしっかり閉じ
目玉は下方に。
口は口角を上げ
しっかり閉じる。



目は大きく開き、
目玉は上方に。
口を大きく開く。



口を閉じたまま舌に
力を入れ、口唇の内
側を舐めるように回
す。(右回り、左回り)



ココで溜まった
唾をごっくん！



舌の先に力を入れ
しっかりと前に出す。
(そのまま10秒キープ)

健口体操の継続はお口の機能(咀嚼・嚥下・滑舌等)の維持・改善に効果があります。
神奈川県のホームページでは健口体操の動画も配信しています！
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f4008/p756544.html>



Q1

自分の歯が10本以上あれば、なんでもかんで食べることができる。

Q2

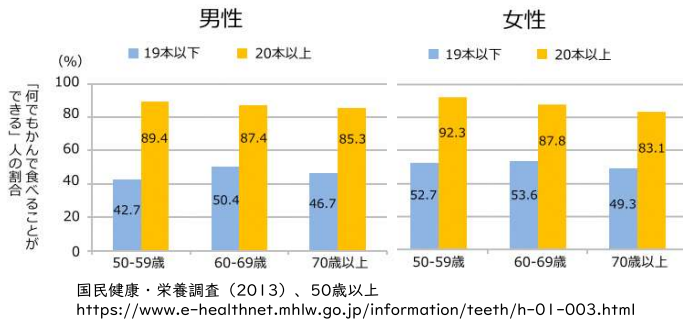
自分の歯が少なくても、入れ歯を使っている人はフレイルになりにくい。

1



自分の歯が20本以上あれば、なんでもかんで食べることができる！

歯の本数別にみた「何でもかんで食べることができる」人の割合

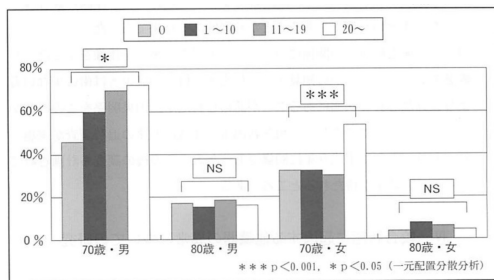


20本以上の歯が残っていれば、硬い食べ物もかむことができます。

柔らかいお肉は食べやすく好まれますが、かみ応えのあるお肉を食べて、かむ力を鍛えるのも大切です。一口30回、よくかんで食べましょう。



開眼片足立ち・40秒以上の者の割合 現在歯数との関連



厚労科学研究「口腔保健と全身的な健康の関係」運営協議会（2000）より

目を開けて長時間片足で立つことができると、様々な活動や生活の範囲が広がり、さらには転倒予防につながります。自分の歯がたくさんある人は、開眼片足立ちの時間が長くなる傾向にありました。

あなたは何秒くらい片足で立つことができますか？安全な場所で試してみましょう。



かみ合う歯があるって大切ですね。ちなみに、私たちもチャレンジして、1分以上続けることができました！

奥歯をしっかりと噛み合わせて食べればと身体が安定しました！



2



自分の歯が少なくなっても…
入れ歯を使っている人は、フレイルが少ない！

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。



- 自分の歯が多いほどフレイルの人が少ない
- 自分の歯が20本未満でも、入れ歯を入れている人にはフレイルが少ない
- 入れ歯の調子が良いと、フレイルである人が少ない

(佐藤他 口腔衛生会誌68:68-75, 2018)

入れ歯でも、よくかんで食べると健康長寿につながります！