

歯科衛生室だより

オーラルフレイル ～お口の健康と全身のつながり～

①健康長寿のためにオーラルフレイルを予防しよう！

“食べる”には、歯で食物を噛む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）という一連の動作が必要です。しかし、年齢を重ねるにつれ、顔や舌の筋肉が衰えたり唾液の量が減ってくると噛む力や飲み込む力が低下してきます。咀嚼や嚥下の問題が起こると食欲が低下し、十分な栄養が摂れなくなることにつながります。**オーラルフレイルが発端となり心身の虚弱な状態（フレイル）を招くことがあるため早期に改善対策を行っていくことが必要**です。

②パタカラ体操 口腔機能の低下を予防する体操



「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くしてくれます。



機能低下

吸う・飲むのが難しくなる



「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。



機能低下

食べ物を押しつぶせなくなる



「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥を強くします。



機能低下

飲み込みが難しくなる



「ラ」は舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。



機能低下

食べ物を丸められなくなる

オーラルフレイルにならないようにするためには
口腔機能を保つことが大切です。

