

介護予防のすすめ



コロナ禍でも元気に過ごすために、ぜひご活用ください!!

突然ですが... チェックしてみましょう♪

あなたのお口は健康ですか？！

【オーラルフレイルのセルフチェック表】

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯（入れ歯）を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は**低い**

3点 オーラルフレイルの危険性**あり**

4点以上 オーラルフレイルの危険性が**高い**

※出典：Tanaka T, Hirano H, et al.; Arch Geront Geriatr : May-Jun 2021

オーラルフレイルも対策をすることで
予防・改善することができますよ！

オーラルフレイルが 寝たきりの引き金になる?!

オーラルフレイル

加齢にともなって、歯が失われたり、
お口の周りの筋肉が衰えてきます。

例えば...

- * 歯が少なくなる
- * むせる
- * お口が渇く
- * 滑舌が悪くなる
- * 堅いものが噛めない など

食生活への影響

- * 食欲の減退
- * 食事量の減少 など

社会生活への影響

- * コミュニケーション減少
- * 閉じこもり など

運動能力への影響

- * 筋肉量の減少
- * 転倒・骨折 など

精神面への影響

- * 認知症
- * うつ など

食べる機能の障がいにより
寝たきり、要介護状態へ進行

思い当たる症状があれば、お口の健康対策を
早めに行って、健康寿命を延ばしましょう♪

ぜひ裏面もご覧ください!!

お口の体操、入れ歯のお手入れ…
**鴨川市立国保病院 歯科の皆さんに
教えていただきました!!**

入れ歯は清潔を保って、
正しく管理してくださいね♪
体操もマスクをしたまま
できますよ!



大きく!

舌を**上下・左右**に長く
10回出します。次に、
右回り、左回りと唇の
周りを回しましょう♪

歯科助手
鈴木ひとみさん

頬に空気を入れて
片方ずつ**空気を
移動**します。次に
舌先で頬を内側
から押しましょう



歯科医師
西崎一郎さん

あっぷっぷ

上の**前歯と唇の間に**
舌を入れたまま、
右回り・左回りに
ぐるぐる動かします。
唇はしっかり閉めて!!



歯科衛生士
須鎌房代さん

ぐるぐる

口腔体操で予防しよう



歯科技工士
大塚賢一さん

舌を**なが〜く前へ**出
した後、舌全体を
奥に引っ込めます!



歯科医師
平野正美さん

やさしくね

口を**大きく縦**に
開きます♪
次は**イーと横**に
引きましょう。
最後はゆっくり
首を回します。



歯科衛生士
中上朝美さん

あ〜

顔のマッサージです。
耳の付け根から**顔の
輪郭をなぞる**ように
ゆっくり押します。
手のひらを合わせて
親指であごの下を
ゆっくり押します!

入れ歯の手入れ方法

食事の後は、自分の歯と同じように清掃しましょう!

★手入れのポイント

- ①つけ置きだけではなく、入れ歯専用歯ブラシなどを使う
- ②金具や裏面も丁寧に洗い流しましょう
- ③歯磨き粉は入れ歯が痛まないものを選びましょう

※研磨剤含有は痛みます!

食器用洗剤は使ってもOK

- ④洗面器などに水を張りましょう
その上なら落としても安心♪



入れ歯の保管について

ゴミだと思って捨ててしまった!? 犬が噛んで割れてしまった!?
本当にある話なので、**保管方法も見直しましょう!**

★保管のポイント

- ①水に浸しておく。※乾燥や熱湯は**変形**のもとです
- ②入れ歯ケースがオススメ!
- ③口から外した後は清掃してから保管する



安定剤について

『入れ歯を使うと痛い』『年数が経ってゆるくなった』等で
市販の入れ歯安定剤を利用するときは注意が必要です!

- ①長期間使うと顎やかみ合わせの状態を悪くすることがある
- ②入れ歯が不衛生になってしまう など…

利用する場合は一度**かかりつけの歯科医院の受診**がおすすめ!

※鴨川市立国保病院 歯科の皆さまに
ご協力いただき、作成しました。

最近疲れやすくなった、転倒した…など健康面で気になることがあればお気軽にご連絡ください。

鴨川市福祉総合相談センター

☎7093-1200

住所：鴨川市八色887-1 ふれあいセンター1階