

オーラルフレイルを知って 健康寿命を延伸しよう!!

オーラルフレイルセルフチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる項目です。

3点以上の「危険性あり」となった人は、専門的なケアが必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って、かたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

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：東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規、飯島 勝矢（代表）

オーラルフレイルの予防

岡山県国保連合会のご意見番

鏡野町国保上齋原歯科診療所 **澤田 弘一 先生** からワンポイントアドバイス



澤田 弘一 先生

オーラルフレイルを改善・予防するためには、次の4つが大事!

- ・ かかりつけ歯科医を持ちましょう。(自覚症状が出にくいからです。過去と比較して、経時的に管理してもらうと変化がわかります。)
- ・ 口の「些細な衰え」に気をつけましょう。
- ・ バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・ 下の3つの体操を毎日行いましょう。

顔面体操の手順

1～3をそれぞれ約10秒間おこなったあと、いきなり力をぬきリラックスします。これを3回くりかえします。

1

- ①はじめに十分息をすい
- ②くちびるを横にひき
- ③ほおをあげ
- ④しっかり目をとじる



2

- ⑤口と目をおもいきりあける



3

- ⑥口をしっかりとして
- ⑦アップアップでほおをふくらませ
- ⑧左右に口を動かす



唾液腺マッサージの手順

マッサージする位置を確認してからはじめましょう。1～3を2～3回くりかえします。

まずは位置の確認



1 耳下腺への刺激



◎人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、うへの奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)

2 顎下腺への刺激



◎親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

3 舌下腺への刺激



◎両手の親指をそろえ、あごのましたから舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)

お口の周りや舌の筋力低下を予防する体操

新生活習慣! 1日1回は行いましょう!

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す!
お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう!

声は出しても、出さなくてもOK



「あ〜」と声を出しながら口を大きく開いて1秒キープ



「い〜」と声を出しながら口を横に広げて1秒キープ



「う〜」と声を出しながら口をすぼめて1秒キープ



「べ〜」と舌を少し強めに前下に出して2～3秒キープ

出典：「みらいクリニック」院長 今井 一彰 先生 考案「あいうべ体操」より作画、一部改変

< あいうべ体操の動画 >

岡山県国民健康保険団体連合会HPにおかやま在宅保健師等の会「もの会」によるフレイル予防体操(あいうべ体操も含む)の動画を掲載していますので、参考にしてください。

