



# 健厚やっど！通信

## お口の健康が全身の健康につながる！？

### ～オーラルフレイル編～

「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？

よく噛めない、飲食中にむせる、滑舌が悪くなるなどの「**口腔機能の衰え**」のことをいいます。

近年、「食べる力」「話す力」などの口腔機能の衰えは全身の機能の衰えにつながり、要介護状態のリスクを高めることがわかってきました。

健康寿命を延ばすカギとして今、オーラルフレイル予防が注目されています。

### まずはお口の状態をチェック！

セルフチェック表	はい	いいえ
半年前と比べて、硬い物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	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
硬い食べ物を噛むことができる		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科受診をしている		1

「はい」「いいえ」で答えて、該当した所の合計点数をだします。空欄の所は点数としてカウントしません。

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**

あなたの点数は・・・？



オーラルフレイルリスクチェック(OFL-8) 出典：東京大学高齢社会総合研究機構 中友規 飯島勝矢

#### 原因1: お口の機能低下

- ①舌の機能低下
- ②飲み込む力の低下
- ③かむ力の低下

歯

#### 原因2: 歯の機能低下

- ①歯の状態(本数、虫歯、入れ歯など)
- ②歯ぐきの状態
- ③粘膜、歯磨きなどの清掃状態

筋肉

### 歯のケアと生活習慣

歯を丈夫で健康に保つためには、日頃のケアと毎日の食事で自然と口の機能を高めることが重要です。

ポイント

- ① 1日2回以上は歯を磨く
- ② 半年に1度は歯科検診を受ける
- ③ 様々な食品を食べる

### お家で実践！食事の前に口腔体操

**唾液腺マッサージ** 唾液の分泌を促す箇所を刺激します。唾液には殺菌作用があるため、口腔内を殺菌して歯の健康にもよいほか、唾液があることで食べ物をスムーズに飲み込むことができます。

#### 耳下腺



- ①親指以外の指を耳の前(奥歯のあたり)に当て、円を描くようにマッサージをする。(10回)

#### 顎下腺



- ②顎のラインの内側のくぼみの部分を、内側から外側を4本の指で3～4か所、順に押ししていく(各箇所を5回)

#### 舌下腺



- ③顎の中心あたりのやわらかい部分に両手の親指を当て、上方向にゆっくりと押し上げる(10回)

健康診断の結果で不明点がありましたら、健康指導課 保健師へお電話ください