

鶴見区西部

地域の高齢者の
医療や介護の相談窓口です

地域包括支援センター

せいぶ耳寄り情報



せいぶ
Vol.83

■口から始まる健康づくり

オーラルフレイルって？

嚙んだり、飲み込んだり、話しをするための口腔機能が低下することを「**オーラルフレイル**」と言います。嚙む力や舌の動きが衰えることで食生活に支障をきたします。

滑舌が悪くなることで、人との関わりが減り孤立を招くこともあります。

「**オーラルフレイル**」は早期に適切な対応を行い改善していくことが大切です。



オーラルフレイルでつながる病気

- **誤嚥性肺炎**…飲み込む際、食べ物と一緒に歯周病菌が誤って肺に入ってしまう咳、発熱を起こす。
- **メタボリックシンドローム**…歯周病の人は、年齢、腹囲、血圧、中性脂肪が高い。
- **動脈硬化**…咬める奥歯が少ない方は緑黄色野菜、果物、魚介類などの栄養価の高い食事が摂れにくくなり、動脈硬化の発生率が高い。
- **認知症**…歯周病菌によってアルツハイマー型認知症の発生因子アミロイドβの蓄積量が増えるといわれています。
- **転倒**…歯が少ない、入れ歯をしていないと噛み合わせが悪くなり姿勢が崩れ転倒のリスクが高まる。



裏面へつづく

オーラルフレイル予防



唾液は口の中の清潔を保つのに大切です。パタカラ体操などで予防していきましょう。

パタカラ体操（各5回）

- ①「パ・パ・パ」唇をはじくように
- ②「タ・タ・タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ・カ・カ」舌奥を上あごの奥につけるように
- ④「ラ・ラ・ラ」舌をまるめるように
- ⑤はっきりと一音ずつ発生して「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」



舌の筋力運動（各3回）

唇やほほ、口回りや舌の筋力をアップすることで、口腔機能が高まり、だ液がよくでるようになります。

- | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|---|--|
| 1

・上くちびるの内側を舌先で強く押す | 2

・下くちびるの内側を舌先で強く押す | 3 4

・頬の内側を舌の先で上下に動かす
③右側 上下
④左側 上下 | 5 6

・歯ぐきとくちびるの境目を回す
⑤右から上を回って左へ
下を回って右へ
⑥逆回り | 7 8

・頬の内側を舌の先で押す
⑦右側をぐっと押す
⑧左側をぐっと押す |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|---|--|

出典 大阪市 かみかみ百歳体操

健康は健口から！

楽しい食事は人生を豊かにしてくれます。

健康でいるために健口でしましょう。



★6か月に一度は歯科健診を受けるようにしましょう。

★毎食後、歯みがきをする。

★だ液分泌を促すためのマッサージが効果的です。

★健康な歯でおいしく食べましょう。

