

『口腔機能低下症』という言葉があります。加齢や病気により「噛む」「飲み込む」「話す」といったお口の働きが複合的に衰えた状態です。50代では約半数、60代では約6割の方が口腔機能低下症であるといわれています。お口の機能の低下は、健康な状態から突然起きるわけではありません。ささいな衰えがまずみられ、それが徐々に進行していきます。お口の機能のささいな衰えのことを『オーラルフレイル』と呼びます。これを放置すると食事が楽しめなくなったり、誤嚥性肺炎や低栄養、全身の筋力低下(フレイル)につながる恐れがあります。早期の気づきで健康を保ちましょう。

オーラルフレイルの有無は、簡単に確認できますのでご自身でチェックしてみましょう↓

🦷 オーラルフレイルチェックリスト 🦷



Q1 ご自身の歯は、何本ありますか？

(詰め物や被せ物が入った歯は、ご自分の歯として数えます。インプラントはご自分の歯として数えません。)

0~19本 20本以上

Q2 半年前と比べて固い物が食べにくくなりましたか？

はい いいえ

Q3 お茶や汁物などでむせることがありますか？

はい いいえ

Q4 口の渇きが気になりますか？

はい いいえ

Q5 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？

はい いいえ

※5つの質問のうち2つ以上チェック☑がついた方は要注意⚠

Nico2025.7 参照

当てはまってしまった方でも日々の習慣を少し見直すことで改善が可能です！

～お口のトレーニング～

① あいうべ体操

「あー・いー・うー・べー」と口を大きく動かし、口呼吸の改善や表情筋の強化を図ります。
「べー」は舌を前に突き出しましょう。

② パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と大きな声で発音します。
パ；唇をしっかり閉じ、食べこぼしを防ぐ
タ；舌を上あごに押しつけ、飲み込む力を鍛える
カ；喉の奥を閉めて、誤嚥を防ぐ。
ラ；舌を丸めて、食べ物を喉へ送る力を高める。

③ 唾液腺マッサージ

頬の横やあごの下を優しくマッサージし、唾液の分泌を促して乾燥や飲み込みにくさを改善します。

～食事の工夫～

柔らかいものばかりを選ばず、根菜や玄米など、少し歯ごたえのある食材を取り入れます。(治療中の歯は注意) ひと口あたり30回を目安によく噛んで食べましょう。タンパク質の摂取もとても大切です。
食べる時の姿勢も正しましょう。

～歯科医院でのチェック～

噛めない歯があると、食事は自然と柔らかい食材に偏り、栄養不足や口腔機能を低下させてしまうことにつながります
歯科医院でむし歯や歯周病などのチェックを定期的に受けましょう。

あいうべや カラOKは、一番の あいうべ体操の やり方。(E)		舌のトレーニングで 口腔機能が改善する なら、やるべきですね。(B)	久しぶりに 「あいうべ体操」とい つおきました。(F)	日々のちびとほ ちき間時間に 取り入れたらいいですね！ Y.Y	今まであまり気にして いなかったですが、 あいうべ体操取り 入れたらいいと思います、M.Y
ついつい早食いに なってしまっているから 30回噛む 意識したいですね。(C)	「あいうべ」と「パ タカラ」最近やってほ かしたのをまた再開 しようと思いますAY	エーエー現存が あいうべ体操 試したことがあります。 あーいーうーべー。(B)	最近テレビでも あいうべ体操の 内容 ご存知。(U)	足腰だけではなく、 口の筋肉も衰え ないようにしたいです H.N	運転中 あいうべ体操 実行。(A)