



ずっといきいき健康長寿

～歯と口の健康づくり(シニア編)～

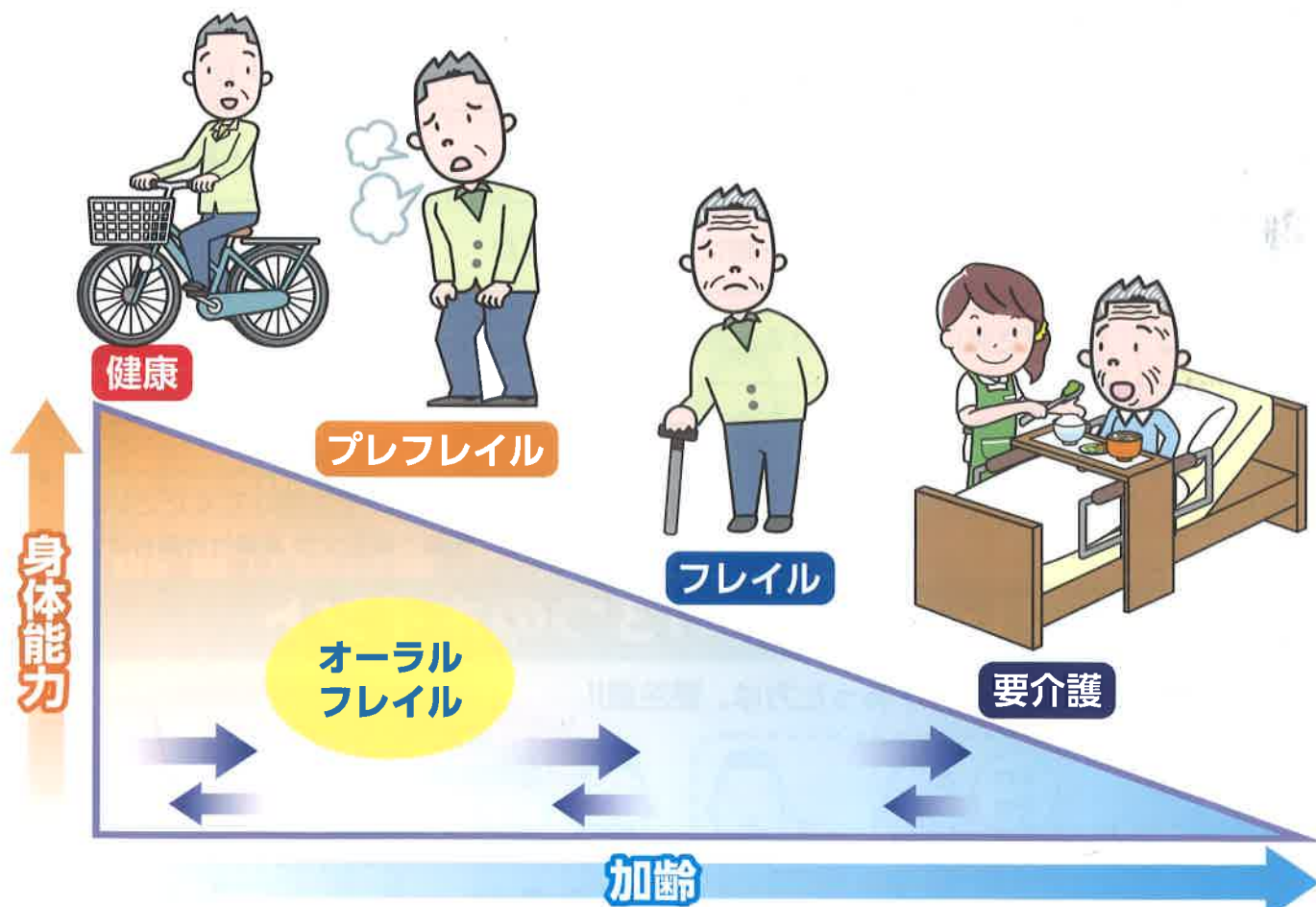
高齢になると、歯を失ったり、お口の機能が衰えたりして、よく噛んで食べるのが難しくなることがあります。

「食べること」は生きる楽しみであり、**健康長寿の秘訣**です。

いつまでも自分の歯でおいしく食事がとれるよう、歯や口の機能の少しの衰えに早く気づいて、しっかり予防していきましょう！

フレイルを知っていますか？

高齢になり、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が衰えた状態をいいます。歯や口の機能の衰えは、**オーラルフレイル**と言います。健康な人の多くが、このフレイルを経て、要介護状態になると考えられています。心や身体のちょっとした衰え（プレフレイル）に、いち早く気づき、予防することが大切です。



出典：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢氏から一部改変

このリーフレットでは、**フレイルチェック**や**フレイル予防のポイント**、**オーラルフレイル予防**(歯と口の健康づくり)**体操**などをご紹介します。

あなたはフレイル、大丈夫？

～友人や知人の方と一緒に、
半年又は年に1回程度チェックしてみましょう～

イレブンチェック(11項目)

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※4、8、11番目のチェック項目は「はい」、「いいえ」が逆になっているので注意してください。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構

フレイル予防の3つのポイント

回答欄右側に該当する項目があった方は、要注意!!

栄養

- ・バランスのよい食事をとりましょう
- ・よく噛んでしっかり食べましょう

運動

- ・10分多くからだを動かしましょう

健康づくりについて詳しくは、
「健康長寿とちぎWEB」をご覧ください。

社会参加

- ・趣味やボランティア、仕事など自分に合った活動を見つけましょう
- ・みんなで楽しく食事をとりましょう

オーラルフレイルを予防しよう!!

高齢になると、滑舌が悪くなる、食べこぼしやむせがある、噛めない食べ物が
 増えるなど、歯と口の機能の衰え「**オーラルフレイル**」が見られますが、
 これらは、**フレイルや要介護に進む原因の1つ**ともいわれています。
オーラルフレイル予防体操や、**かかりつけ歯科医の定期受診**により、
 しっかり予防しましょう。

オーラルフレイル予防体操

～食べ物をよく噛んで、飲み込むために必要な筋力を維持
 向上させる体操です。①～⑨を一連の動きとしてやっ
 てみましょう。～



1 姿勢



リラックスして腰掛け
 た姿勢をとります。

2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆ
 っくり深呼吸します。

3 首の体操



ゆっくり後ろを振
 り返る。左右とも
 行う。

首が肩につくよう
 に、ゆっくりと首を
 左右に倒す。

首を左右にゆっく
 りと1回ずつまわす。

4 肩の体操

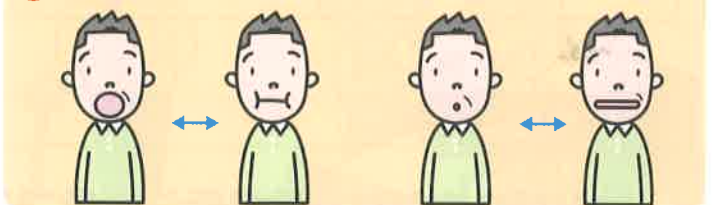


両手を頭上に挙
 げ、左右にゆっく
 りとさげる。

肩をゆっくりに
 上げてからスト
 ンと落とす。

肩を前から後ろ、
 後ろから前へ
 ゆっくりまわす。

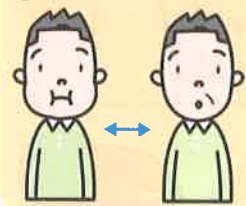
5 口の体操



口を大きく開けたり、口を
 閉じて歯をしっかりと噛み
 合わせたりを繰り返す。

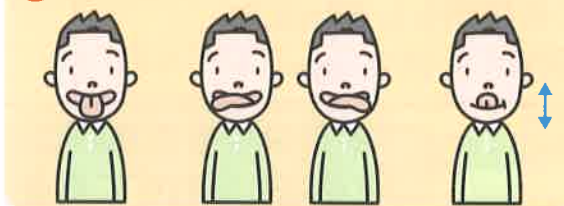
口をすぼめたり、
 横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、
 すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。口の両端を
 舌を喉の奥の方
 へ引く。

口の両端を
 なめる。

鼻の下、顎の
 先をさわる
 ようにする。

8 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
 「パ・タ・カ・ラ」を
 ゆっくり、はっきり、
 くり返し言う。

9 咳ばらい



お腹を押さえて
 エヘンと咳ばら
 いをする。

滑舌改善プログラム(とちぎ版)

～舌や頬、唇などの筋肉を鍛えて、口の動きをよくします。
友人や知人の方と楽しみながらチャレンジしてください。～



《チャレンジ法》

- ・最初は、ゆっくり、はっきりと発音します。
- ・次は、一文を3回繰り返して発音し、だんだんスピードを上げていきましょう。

レベル1

いかんべー



よかんべー



がんばるべー



レベル2

いちごも ぎょうざも とちぎの名産 ぎょうざも いちごも 日本一



レベル3

とちまるまるまる 三まるまる あわせてまるまる 六まるまる



レベル4

歯みがきあとは、歯ブラシを歯ブラシ立てに、歯ブラシ立てかけた

歯やお口の手入れも忘れずに！

歯(入れ歯も)だけでなく、舌のお掃除もしましょう。
かかりつけ歯科医を定期的を受診し、オーラルフレイルの
早期発見・早期治療に努めましょう。

お口の中をきれいに
するのも忘れずにまる



栃木県保健福祉部 健康増進課

〒320-8501 宇都宮市埜田1-1-20

TEL:028-623-3095 FAX:028-623-3920