

当てはまる方に○をつけてください

Q1. 自身の歯は、19本以下ですか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	はい	いいえ
Q2. 半年前と比べて固いもの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

「はい」が2つ以上該当の場合は、オーラルフレイルです

チオエツラフルフレイルをしよう

1日3回を目安に

お口の体操でオーラルフレイルを予防

「あいうべ体操」で口呼吸の改善！
大きな口の動きを重視した口の体操

「パタカラ体操」で食べこぼしや誤嚥を予防！
唇の閉鎖や舌の先端の動きを重視した口の体操

1.あ

▶ 口を縦に大きく開き、舌を下方向に伸ばす

2.い

▶ 口角を左右にしっかり引き、頬の筋肉を意識

① 各音を5回大きく発音する

パパパパパ タタタタ カカカカ ララララ

② 続けて発音し、5回繰り返す

パ(唇) タ(舌先) カ(奥舌) ラ(舌)

▶ 唇、舌先、奥舌、舌全体を使い、リズムよく繰り返す

問合先 健康課 ☎8723 (歯科健診)
国保医療課 ☎8721 (75歳以上の方の歯科健診)
長寿介護課 ☎8728 (オーラルフレイル・かさいいきいき体操)

かみかみ百歳体操でお口の健康を保つ

体とお口を鍛えています

週に1回、地域のいきいき体操グループで体とお口の健康体操(かみかみ百歳体操)を続けています。かみかみ百歳体操のおかげで、顎の筋肉が発達したように感じます。人に会うことで元気が出ますし、帰りの足取りも軽いです。これからも何でも噛んでおいしく食べ、いつまでも健康でいたいです。



西村和代さん
(別府中町いきいき百歳体操クラブ)

平成28年度から市内の高齢の方を対象に、介護予防を目的とした「かさいいきいき体操」を実施しています。自主運営の体操クラブでは、ビデオをかけながら音楽に合わせて、体とお口の体操を行います。筋力低下の予防と地域の仲間づくりができ、心も体も元気になります。ぜひ各地域の体操クラブにご参加ください。



詳細はこちら

別府中町いきいき百歳体操クラブ



お口の健康習慣を伺いました

プロのケアを定期的に

歯ブラシだけでは汚れの6割しか落ちないと、かかりつけの歯科医に教えてもらったため、歯みがき時に補助用具の歯間ブラシも使用しています。自分では落とせない汚れは、3カ月に1回の定期的な歯科健診でお願いしています。歯のみがき方も健診時に習いました。地域のいきいき体操グループで体とお口の健康体操(かみかみ百歳体操)も行っています。

いつまでも自分の歯で

別府廣幸さん
(別府町)

親子で磨き残しをゼロに

「仕上げみがき」は親の責任と考え、子ども(1歳)が自分でみがいた後、チェックしています。飲み物は麦茶を中心にしています。歯みがきが終わった後は褒め、ポジティブなイメージを持たせています。「歯医者は怖い場所ではない」と慣れさせることを目的として通院しはじめました。自分自身も、歯に違和感があればすぐに歯科医院を受診するよう意識しています。

乳幼児期からしっかりケアを

松本幸子さん・あかりさん
(下宮木町)

親子で守るきれいな歯

「バイキンが増えちゃうから、歯みがきしようね」と、子どものやる気を促して、歯みがきを始めています。子ども(3歳)が自分でみがいた後、チェックします。おやつは時間を決め、だらだら食べをしないで、水を常飲しています。個別の歯科健診は1回受診しました。今後も継続予定です。自分自身も毎日の歯みがきを欠かさず、3カ月に1回は歯科健診に通っています。

毎日の歯みがきを大切に

水田彩さん・珠羽さん
(北条町西高室)

オーラルフレイルを知っていますか？

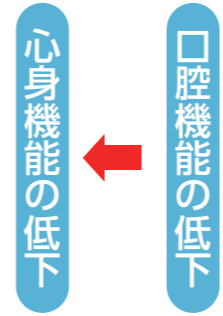
オーラルフレイルとは、「お茶や汁物でむせる」「口の渇きが気になる」「固いものが食べにくい」といった、お口のささいな衰えが積み重なり、お口の機能が低下する危険性が高まっている状態のことを言います。

オーラルフレイルはお口の衰えですが、この積み重なりから始まり、心身と身体のフレイルにまでつながってしまいます。

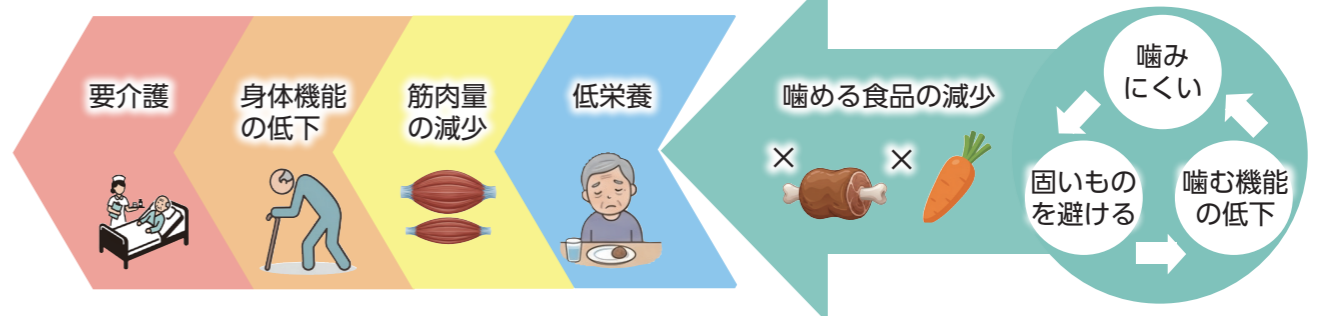
お口の機能が低下することによって、噛める食品が減少していき、必要な栄養が摂れなくなってしまったり、身体の機能も低下し、要介護になりやすい状態へとつながっていきま

す。

オーラルフレイルを予防することは、年齢を重ねても、おいしく食べられるお口と元気な身体で、いきいきとした人生を過ごす秘訣です。



オーラルフレイルが進行すると・・・



POINT 早めの対策で健康な状態に戻ることができます！