



早めに気づいてほしい

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは？

口の機能の「健常な状態」と「低下している状態」の間にある状態です。そのままにしておくと、心身の機能低下につながります。

機能低下への負の連鎖



オーラルフレイルの人が抱えるリスク

身体的フレイル	要介護認定	総死亡リスク
2.4倍	2.4倍	2.1倍

～ オーラルフレイルは要介護の危険信号です ～

新潟県・歯と口の画像データ集より改変

最近、固いもの食べてますか？
むせることが増えてませんか？

オーラルフレイルのセルフチェック表

「はい・いいえ」に○を付け、点数を合計してください。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなりましたか	2	0
お茶や汁物等でむせることがよくありますか	2	0
歯が少なくなったのに、そのまま放置していますか	2	0
口の渇きが気になりますか	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなりましたか	1	0
さきイカ・たくあん・リンゴくらいの堅さの食べ物を噛むことができますか	0	1
丁寧に時間をとって歯や入れ歯をきれいにしていますか	0	1
定期的に歯科医院でお口のチェックをしていますか	0	1
合計		

合計の点数が…

4点以上で
危険性が
高い!!

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
危険性は……
あり!

4点以上
オーラルフレイルの
危険性は……
高い!!

オーラルフレイルを予防するために

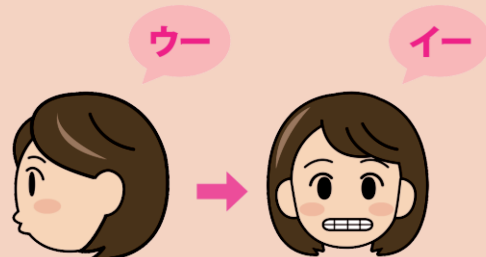
- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- ② 口の“ささいな変化”に気をつけましょう。
- ③ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が
高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物
を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

（唇を中心とした）口の体操



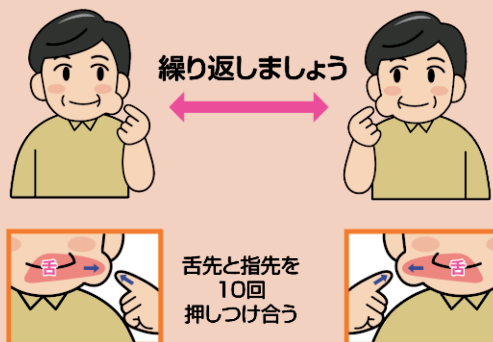
①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

（唇と）ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを
数回する。（水はなくても OK）

舌の体操（舌圧訓練）



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり 10 回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

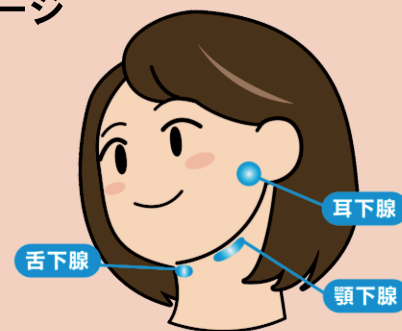
パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8 回を 2 セット行う。

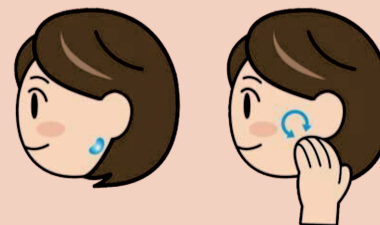
唾液腺マッサージ



1

耳下腺マッサージ

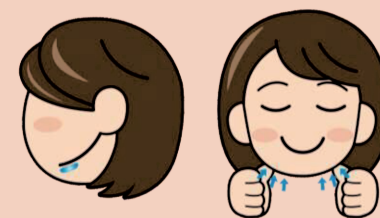
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10 回ほど円を描くようにマッサージしていく。



2

顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分 3〜4 か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを 5 回ほど。



3

舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10 回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

