

# 「しっかり噛み」「しっかり食べ」「しっかり動き」「しっかり社会参加」をしましょう!

ささいな口の衰えをあきらめない! 毎日の生活でオーラルフレイル予防を

歯と歯ぐきをケアする



かかりつけ歯科医を持つ



口や舌を使う



かみごたえのある食品を  
献立に入れる



バランスのよい  
食事を摂る

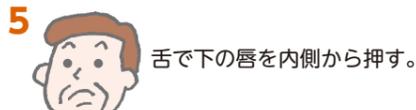
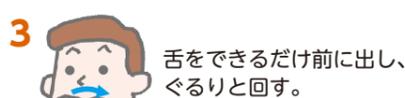
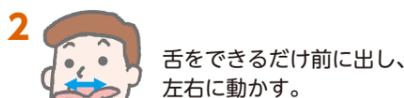


## オーラルフレイル予防のために健口（けんこう）体操を始めてみませんか？

最近、お茶でむせる、そばをすすって食べられない、ご飯は柔らかい方が好きになったということはありますか？ 年を重ねると口の機能も徐々に衰えてくるものです。体と同様に適度に動かし、いつまでもおいしく食べ、会話を楽しむための健口体操やマッサージをご紹介します。

### 舌体操

舌の動きをよくすることで、はっきりと発音できるようになり、飲み込み力もアップします。それぞれ、5回ずつ行います。



### パタカラ体操

パタカラとはっきりしっかりと口を動かします。唇、舌と周りの筋肉を動かし、むせや食べこぼしを予防します。



「口腔体操でオーラルフレイル予防」動画も参考にしてください。

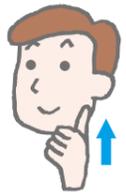
←QRコードからご覧ください。

### 唾液腺マッサージ

唾液のはたらきで乾燥がおさまり、口の中もきれいになります。



上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす。



親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5か所くらいを順番に押す。



両手の親指をそろえ、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくり押す。

## オーラルフレイル対策は、かかりつけの歯科医院で!

オーラルフレイルは、自覚しにくい口に関する「ささいな衰え」です。早期にオーラルフレイルに気づき、適切な対応をすることで健康な状態に戻すことができます。このため、歯科医院では口腔機能低下症への取り組みが進んでいます。

口腔機能低下症とは、オーラルフレイルが進み、口の動きが低下した状態をいいます。判定基準は(1)口の中の汚れ(2)湿り具合(3)噛む力(4)舌や口唇の運動機能(5)舌が食べ物を押しつぶす力(6)噛み砕く機能(7)飲み込む機能の7項目うち、3項目以上が基準以下の場合に該当します。

なお、22(令和4)年4月から対象範囲が拡大し、55歳以上の口腔機能の低下を認める方に健康保険が適用となりました。検査の必要性などは、かかりつけ歯科医にご相談ください。かかりつけ歯科医をもって定期的に通院し、口の健康を守りましょう。



釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室相談員から

←QRコードからご覧ください。

通院できないから…と諦めていませんか? 口や歯のことで悩みごとのある方は、釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室に相談してください。歯科衛生士である相談員が対応します。  
問合先 釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室 (☎41-7979)  
受付時間 月～金曜日 10:00～17:00

## 休日緊急歯科診療所利用案内

休日の歯のトラブルは、休日緊急歯科診療所をご利用ください。

診療日 日曜日、祝日・年末年始  
時間 10:00～12:30、14:00～16:00  
場所 城山2-2-15 (釧路歯科医師会館)  
※要保険証 (なければ全額自己負担です)  
問合先 釧路歯科医師会 (☎42-8336)  
http://www.kushirodental.com/

