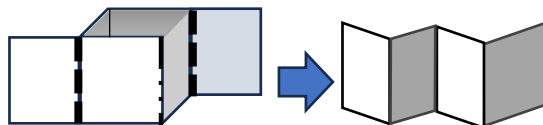


コンパクトに折りたたんで
保管できます。



左の線の通りに切って折ります



切る 山折り 谷折り

2 舌や喉を鍛えましょう

のど きた

食べる 話す 歌う ために



歯を大切に

セルフケア 歯みがき
プロフェッショナル ケア 定期健診

① 歯と歯ぐきのさかいめに軽く歯ブラシをあてる
② 小さじに1〜2歯ずつ
③ 1か所10秒程度




歯間ブラシや糸つきようじは毎日使う

③ 口は潤っていますか？

うるお

消化・吸収 しやる 抗菌(身体を守る) ムシ歯、歯周病、口臭の予防



唾液腺をツヤツヤ

2本で軽く押し上げる
下あご先の内側を親指
2本で軽く押し上げる
下あごの内側を親指で
奥から前に向かって軽く
押し上げる
耳の前に手のひらを
当ててくくると軽く
まわす



歯を大切に

セルフケア 歯みがき
プロフェッショナル ケア 定期健診

① 歯と歯ぐきのさかいめに軽く歯ブラシをあてる
② 小さじに1〜2歯ずつ
③ 1か所10秒程度




歯間ブラシや糸つきようじは毎日使う

歯を大切に

セルフケア 歯みがき
プロフェッショナル ケア 定期健診

① 歯と歯ぐきのさかいめに軽く歯ブラシをあてる
② 小さじに1〜2歯ずつ
③ 1か所10秒程度




歯間ブラシや糸つきようじは毎日使う

人々をいきいきと笑顔にする



オーラルフレイルのチェック項目(Oral frailty 5-item Checklist:OF-5)

残存歯数減少

嚥下困難感

自身の歯は0-19本ですか？
※差し歯や義歯のかぶせも数える。
インプラントは数えない。

お茶や汁物でおませますか？

消舌低下(舌の横運動機能の低下)

咀嚼困難感

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？

半年前と比べて固いものが
食べにくくなりましたか？

口腔乾燥感

5つのうち、2つ以上に
該当する場合は…

口の渇きが気になりますか？

出典：日本老年病科医学会ウェブサイト
 オーラルケアを知っていますか？
 オーラルフレイルチェックリスト

「フレイル」とは、だんだんと筋力が低下し、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となる。このような加齢に伴う心と体の働きが弱くなってきた虚弱状態のことです。

「オーラルフレイル」とは、「時々むせる」「声が出にくくなってきた」など日常生活に支障のない「ささいな衰え」のことです。

その衰えの積み重ねがお口の機能低下、食欲の低下、フレイルへと進行してしまいます。

『フレイルの最初の入り口』であるオーラルフレイルを予防することで、心身の衰えのドミノ倒しを防ぐことができる！

早期発見が大切。オーラルフレイルチェックを行い、自分のお口に関心を持ちましょう。継続可能な簡単な体操を続けましょう。

また、かかりつけの歯科医院で定期的にお口の状態を見ていただき適切なアドバイスを受けましょう。

出典：（一社）大分県歯科医師会 お口の働きを高める体操
 歯科衛生士よりvol.01

『オーラルフレイル』です！