

## オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは「**おくち**」の力が弱っていることを言います。

①むせる・食べこぼす・  
飲み込みにくい。



②柔らかいものを好む。



③活舌が悪い  
舌が回らない



④口が乾く  
ニオイが気になる。



⑤自分の歯が少ない・  
あごの力が弱い。



## オーラルフレイル対策

オーラルフレイルを予防するには、「**お口の中を清潔に保つこと**」そして「**加齢で衰えるお口の力の維持・改善に努めること**」が大切です。

- 1、歯磨きは一日に2回以上行いましょう。
- 2、3～6か月に1回の歯科受診で、お口の状態の維持・改善に努めましょう。
- 3、お口の力を鍛える体操をしましょう。



1、「あー」と、  
口を大きく開く



2、「いー」と、首に、  
筋肉の筋が浮き出るく  
らい、口を大きく横に  
広げる



3、「うー」と、  
くちびるをとがらせ、  
口を前に突き出す



4、「べー」と、  
舌をおもいきり突  
き出して下に伸ば  
す



自分のお口の状態を知り、オーラルフレイル対策をしましょう！  
かかりつけ歯科医に定期的に通い、お口の健康を保ち、いつまでも  
笑顔で健康長寿を目指しましょう！

## オーラルフレイル

オーラルフレイルとは「**お口**」の力が弱っていることをいいます

むせる、食べこぼす  
飲み込みにくい



柔らかいものを  
好んで食べる



滑舌が悪い  
舌が回らない



口が乾く  
ニオイが気になる



自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



あてはまるものは  
ありましたか？

日頃からの対策が  
オーラルフレイル  
予防につながります



## オーラルフレイル対策

オーラルフレイルを予防するには「**お口の中を清潔に保つこと**」そして「**加齢で衰えるお口の力の維持・改善に努めること**」が大切です

- 1 歯磨きは一日に2回以上行いましょう。
- 2 3～6か月に1回の歯科受診で、お口の状態の維持・改善に努めましょう。
- 3 お口の力を鍛える体操をしましょう。



「あー」  
口を大きく開く



「いー」  
首に筋が浮き出るくらい  
大きく横に広げる



「うー」  
くちびるをとがらせ  
口を前に突き出す



「べー」  
舌をおもいきり突き  
出して下に伸ばす

自分のお口の状態を知り、オーラルフレイル対策をしましょう。  
かかりつけ歯科医に定期的に通い、お口の健康を保ち、いつまでも  
笑顔で健康長寿を目指しましょう！

歯科衛生士 五島

掲示許可シール  
貼付スペース