

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！

歯科衛生士 五島

掲示許可シール
貼付スペース

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