



口には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」という働きがあり、人間らしく生きるため、幸せを感じるために大切な役割を担っています



資料提供：デンタルサポート株式会社

## オーラルフレイル 予防



**オーラルフレイル**とは、噛む力や飲み込む力が衰えることです。オーラルフレイルのサイン（むせる・食べこぼす）を見逃すと、口だけでなく全身の健康にも影響を及ぼしやすくなります。

## オーラルフレイル セルフチェック



自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策をしましょう

| オーラルフレイルチェック項目          | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった   | 2  |     |
| お茶や汁物でむせることがある          | 2  |     |
| 義歯を使用している               | 2  |     |
| 口の乾きが気になる               | 1  |     |
| 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった    | 1  |     |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める |    | 1   |
| 1日2回以上は歯を磨く             |    | 1   |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している     |    | 1   |
| 合 計                     |    |     |

合計点数 0～2点 危険性低い  
3点 危険性あり  
4点以上 危険性高い

※東京大学高齢者社会総合機構 田中友規、飯島勝矢 作表

## 毎日の生活でオーラルフレイル予防！

お口の体操



口や舌を積極的に使う



歯磨き・  
入れ歯磨き



噛み応えのあるものを食べる



定期的な  
歯科受診



バランスの良い食事



## あいうべ体操 口の周りの筋肉と舌の筋力を保つトレーニング

大きく口を動かすように意識して、「あ～」「い～」「う～」「べ～」の動作をします。4つの動作を繰り返し10回、1日3セットおこなうと筋肉痛を感じるくらいの効果を実感できます



①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

いつまでも元気で、  
おいしく食べられるように…



# 家族介護教室のお知らせ

～講座テーマ～



## 元気なお口で素敵な笑顔!!

講 師：デンタルサポート 歯科衛生士

- ・正しい歯磨きの方法
- ・口腔ケアの目的と効果、義歯の取り扱い方法
- ・誤嚥性肺炎の予防とお口の体操方法 など

日 時：6月 24日(火) 14:00～15:00

場 所：知立市総合福祉センター(福祉の里ハツ田内)  
3階 さくら・うめ (知立市ハツ田町泉43番地)

対 象：市内在住、在勤の方

参加費：無料

定 員：30名

**要予約**  
先着順です



**申込開始：**令和7年6月2日(月)～

\* 受付定員に達し次第、終了とさせていただきます。

申込み・問い合わせ先：知立市東部地域包括支援センター

☎ 0566-82-8855 (8:30～17:15 土日祝日を除く)

### 知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855  
(FAX: 0566-83-4070)

場所:知立市ハツ田町泉43  
(知立市福祉の里ハツ田内)

担当エリア  
小学校区

\*知立小学校 \*来迎寺小学校  
\*ハツ田小学校 \*知立東小学校

### 知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880  
(FAX:0566-83-7776)

場所:知立市長篠町新田東11-32  
(ながしのの里内)

担当エリア  
小学校区

\*知立西小学校 \*猿渡小学校  
\*知立南小学校