

健康やかな口は健康づくりの基本

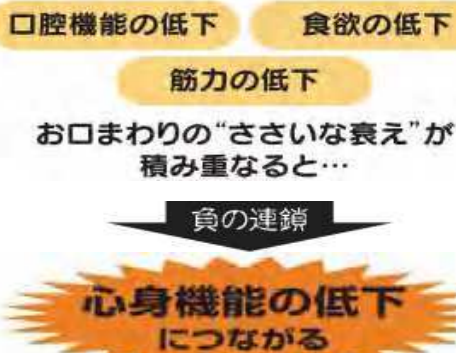
口の健康が全身疾患と深く関係することが分かってきました。また「フレイル」といわれる身体の虚弱は、口の機能低下や衛生状態が悪化することから始まります。まずは健口づくりに取り組み、自分らしい生活の継続を目指してみませんか。



【ステップ1】お口の“気になるサイン”にチェック☑してみましょう

食べる機能の低下は フレイルの前ぶれです

「フレイル」の前に現れるのが「オーラルフレイル」と言われるお口まわりのささいな衰えです。右チェック表で思い当たる項目があれば、次ページにすすみましょう。



2つ以上該当でオーラルフレイル

- ☐ 自分の歯（義歯やインプラントを除く）が19本以下（残っている本数が不明を含む）
- ☐ 半年前に比べて硬いもの（たくわん・さきいか等）が食べにくい
- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ 口の乾燥が気になる
- ☐ 普段の会話ではっきり発音できないときがある

取組み1

本当に怖い！誤嚥性肺炎



食べる機能低下だけでなく、口の清潔が疎かになると誤嚥性肺炎のリスクは高まります。感染予防としても日常的な口腔ケアは重要です。かかりつけの歯科医師や歯科衛生士に歯磨き方法や自分に合った補助道具の使い方を指導してもらいましょう。健康のために定期歯科健診を！

- ☐ 歯や入れ歯を磨かずに就寝することがある
- ☐ 歯ブラシ以外の補助道具は（歯間ブラシ・糸ようじ等）使っていない
- ☐ 舌を磨く習慣がない

取組み2

- ☐ かかりつけ歯科医院がない
- ☐ 定期的な歯科健診には行っていない

取組み3

☑ステップ1とステップ2を取組んだ日に○を入れてみましょう

(例)	月	火		月	火	水	木	金	土	日
1週				1週						
2週	○			2週						
3週	○	○		3週						
4週	○	○	○	4週						

【ステップ2】☑の入った項目の“健口づくり”に取組んでみましょう

取組み 1 日常生活で声を出したり口腔体操を行いましょう

- ・加齢に伴い低下しやすい口の機能を維持するためには自主練習が大事。意識して声を出してみましょう。



新聞や本の音読

どじょうによる
三による
合わせてによる
六による

早口言葉

赤パジャマ
黄パジャマ
茶パジャマ



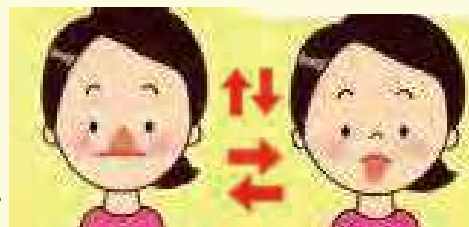
カラオケ・独唱

- ・“お口元気体操”動画は大分県ホームページのQRコードから見るできます♪



- ・首や肩に痛みがある場合は、無理せず出来る範囲でやってみましょう。

例：舌を上下左右に動かす



取組み 2 口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

- ・寝る前は必ず歯や義歯を清潔にしましょう。
(きれいにした後、義歯装着して就寝してもよいです)
- ・歯ブラシだけで除去できない汚れは補助道具(歯間ブラシ・糸ようじ・洗口剤・義歯洗浄剤等)を使いましょう。
- ・細菌が繁殖しやすい舌を「舌ブラシ」で磨きましょう。
ない時は「柔らかめの歯ブラシ」で表面を傷つけないよう奥から手前に数回動かしてきれいにしましょう。



取組み 3 かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう

- ・かかりつけ歯科医院と次回定期健診日を記載してみましょう



【かかりつけ歯科

】【次回健診日

/

ヶ月1回】