

## オーラルフレイルを チェックしてみましょう

自分のお口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策を



### チェック項目 (OF-5)

- ♥ 自身の歯は何本ありますか  
 0～19本  20本以上
- ♥ 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか  
 はい  いいえ
- ♥ お茶や汁物等でむせることがありますか  
 はい  いいえ
- ♥ 口の渇きが気になりますか  
 はい  いいえ
- ♥ 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  
 はい  いいえ

2つ以上あてはまる場合は  
**オーラルフレイル**

※評価が可能な場合  
オーラルディアドコキネシス (/ta/音)  6.0 (回/秒) 未満  6.0 (回/秒) 以上

出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント，老年歯科医学会，2024

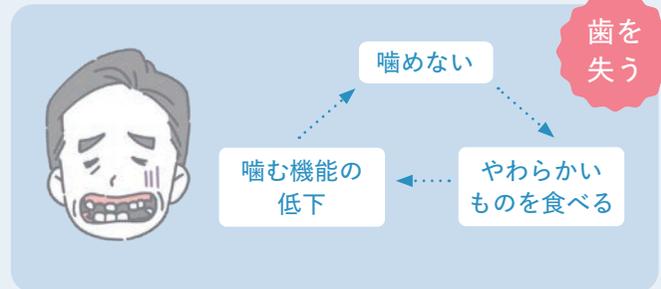
注目！ **ぎふ・さわやか口腔健診**

75歳以上の岐阜県民の方は  
毎年一回機能健診を受けられます

オーラルフレイルは口の機能の健全な状態いわゆる「健口」と「口の機能低下」との間にある状態を言います。

オーラルフレイルになると…

将来のフレイル、要介護認定のリスクが高いことがわかっています。



### オーラルフレイル

歯と口の機能の低下



体と心の機能の低下  
フレイル



要介護



健康は  
歯から口から笑顔から

オーラルフレイル編



公益社団法人  
岐阜県歯科医師会

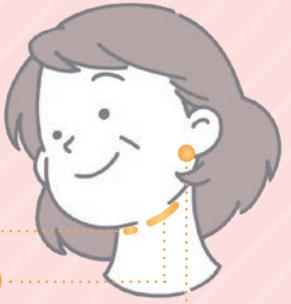


〒500-8486 岐阜市加納城南通り1-18  
TEL:058-274-6116  
FAX:058-276-1722  
<https://www.gifukenshi.or.jp/>



公益社団法人  
岐阜県歯科医師会

## 唾液腺 マッサージ



舌下腺

顎下腺

耳下腺

01



### 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

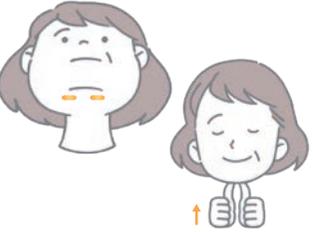
02

### 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



03



### 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

## オーラルフレイル 予防体操

### パタカラ体操



各発音 8回を2セット行う。

- **パ** 唇をはじくように
- **タ** 舌先を上の前歯の裏につけるように
- **カ** 舌の奥を上顎の奥につけるように
- **ラ** 舌を丸めるように

### 早口言葉

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！



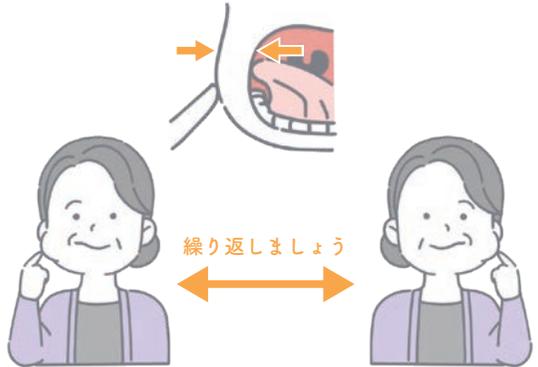
レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったの 竹立てかけた

### ベロ出しごっくん体操



ベロをあまり出しすぎないのがコツ！  
ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

### 舌の体操（舌圧訓練）



- ①舌をほほの内側に強く押しつける
- ②舌先をほほの上から指で押さえる
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり押しつける
- ④両ほほで10回ずつ繰り返す

お口の機能を維持し、  
フレイルを  
予防しましょう！！



オーラルフレイル対策  
実践フローチャート

