

オーラルフレイル対策実践フローチャート

主な症状(例)からスタート

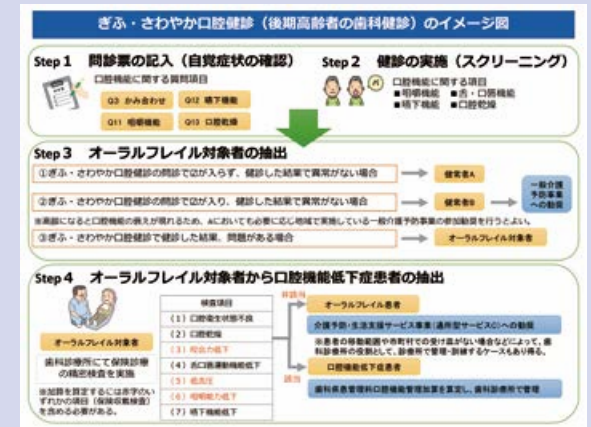
- ◆半年前に比べて固いものが食べにくい
- ◆お茶や汁物等でむせる
- ◆口の渇きが気になる(口が粘つく)
- ◆口臭が気になる
- ◆食べるのが遅くなった
- ◆滑舌が悪くなった
- ◆頬や舌、口唇をかむ
- ◆食べこぼしが増えた
- ◆食べ物口の中に残る
- ◆食べ物や薬等が飲み込みにくなった

※脳血管疾患症状などとの鑑別も必要

オーラルフレイルの疑い

口腔衛生状態不良
口腔乾燥
咬合力低下
舌口唇運動機能低下
低舌圧
咀嚼機能低下
嚥下機能低下

ぎふ・さわやか口腔健診結果からスタート



検 査

※ぎふ・さわやか口腔健診
実施マニュアル2019 P32~

診 断

現時点では、
明らかな問題なし

オーラルフレイル
(口腔機能低下症含む)

6か月後に再評価

対策・体操

※ぎふ・さわやか口腔健診実施マニュアル2019 P43~

右下のQRコードを読み取り、県歯
メンバーズルームのIDとパスワード
を入力すると、ぎふ・さわやか口腔
健診実施マニュアル2019をダウン
ロードできます。



マニュアル内に各項目の詳細が記載されて
おりますので、ぜひご活用ください。

◆ 症状 から

	体 操				
半年前に比べて 固いものが食べにくい			3		
お茶や汁物等でむせる	1	2			5
口の渴きが気になる (口が粘つく)	1				
口臭が気になる	1				5
食べるのが遅くなった	1	2	3	4	5
滑舌が悪くなった	1			4	
頬や舌、口唇をかむ	1			4	5
食べこぼしが増えた	1			4	
食べ物が口の中に残る	1				5
食べ物や薬等が 飲み込みにくくなった	1	2			

◆ 検査結果から

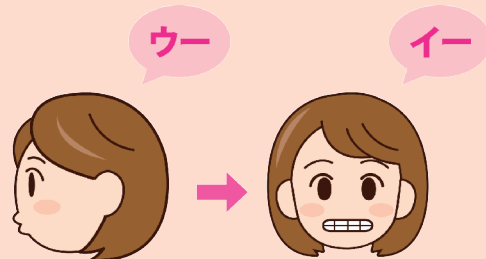
	体 操				
口腔衛生状態不良	1				5
口腔乾燥	1				
咬合力低下			3		
舌口唇運動機能低下	1			4	5
低舌圧	1				5
咀嚼機能低下	1		3	4	5
嚥下機能低下	1	2	3	4	5

※全てが体操で改善するものではありません。場合によっては他科への対診等も考慮してください。

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が
高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物
を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

唇を中心とした口の体操



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

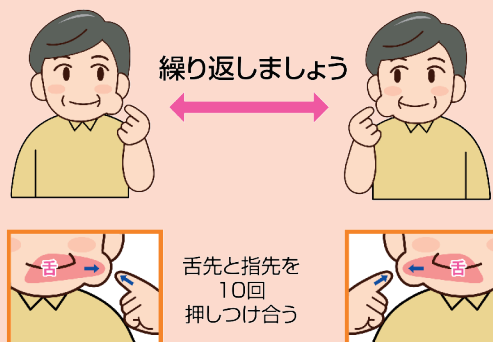
唇とほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを
数回する。

(水はなくても OK)

舌圧訓練



- ①舌を左のほほの内側に強く押し付ける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押し付ける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

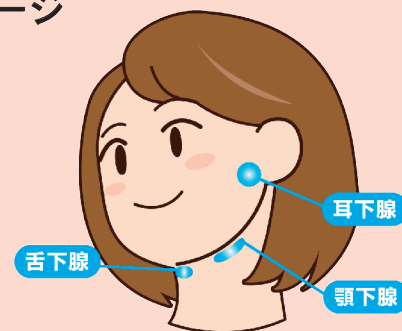
パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

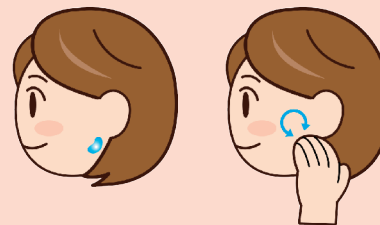
唾液腺マッサージ



1

耳下腺マッサージ

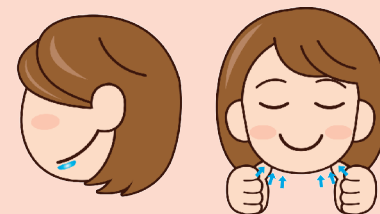
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



2

顎下腺マッサージ

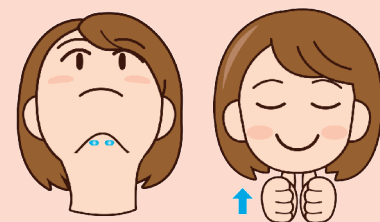
顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



3

舌下腺マッサージ

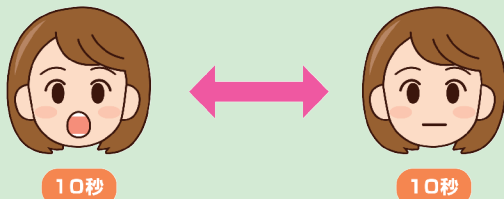
顎の中心当たりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

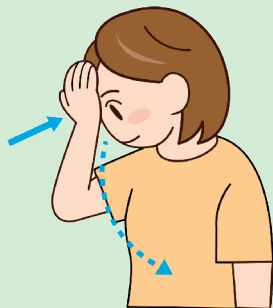
開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
 - ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みがでない程度にしてください。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ベロ出しごっくん体操



ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

ごっくん体操

チェック!



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

1 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、顎を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

2 上げたまま5秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

3 息をしっかりと吐き出す



息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

③ 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

効果 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出ると、美味しく安全に食べられます。

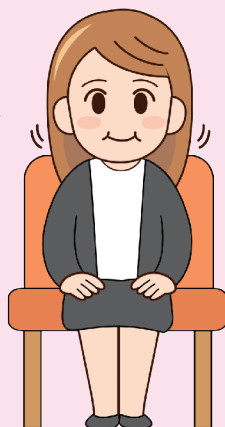
咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

★姿勢は正しく！
★左右両側で均等に噛みましょう

1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ①唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは一か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む



④ 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

効果 口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

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！



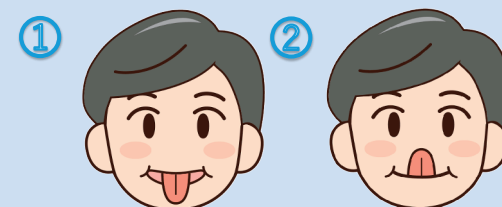
レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

⑤ 舌のパワーをつける体操

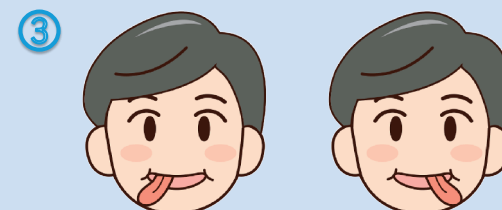
効果 「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

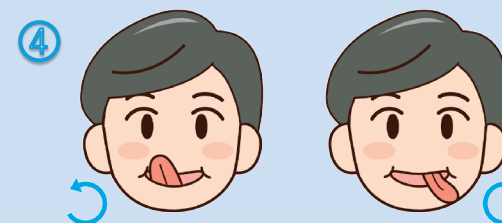
①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす



②舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす



③舌を左右に伸ばす



④お口の周りをぐるりと舌を動かす



⑤スプーンなどを使って、舌にあてて押し、その力に抵抗するように舌を挙げます（右から・左から・前から と同様におこないます）

口腔機能精密検査 記録用紙

ふりがな 患者氏名		生年月日	T S H	年	月	日	男・女
--------------	--	------	-------------	---	---	---	-----

下位症状	検査項目	該当基準	検査日 (R / /) (歳)	該 当	検査日 (R / /) (歳)	該 当	評 価	検査日 (R / /) (歳)	該 当	評 価	検査日 (R / /) (歳)	該 当	評 価	検査日 (R / /) (歳)	該 当	評 価
①口腔衛生状態不良	舌苔の付着程度	50%以上	%	☐	%	☐		%	☐		%	☐		%	☐	
②口腔乾燥	口腔粘膜湿潤度	27 未満		☐		☐			☐			☐			☐	
	唾液量	2g/2 分以下														
③咬合力低下	咬合力検査	200N 未満*1 500N 未満*2 350N 未満*3	N	☐	N	☐		N	☐		N	☐		N	☐	
	残存歯数	20 本未満	本		本			本			本			本		
④舌口唇運動機能低下	オーラルディアドコキネシス	どれか 1 つでも、 6 回 / 秒未満	パ/ . 回/秒 タ/ . 回/秒 カ/ . 回/秒	☐	パ/ . 回/秒 タ/ . 回/秒 カ/ . 回/秒	☐		パ/ . 回/秒 タ/ . 回/秒 カ/ . 回/秒	☐		パ/ . 回/秒 タ/ . 回/秒 カ/ . 回/秒	☐		パ/ . 回/秒 タ/ . 回/秒 カ/ . 回/秒	☐	
⑤低舌圧	舌圧検査	30kPa 未満	kPa	☐	kPa	☐		kPa	☐		kPa	☐		kPa	☐	
⑥咀嚼機能低下	咀嚼能力検査	100mg/dL 未満	mg/dL	☐	mg/dL	☐		mg/dL	☐		mg/dL	☐		mg/dL	☐	
	咀嚼能率スコア法	スコア 0、1、2														
⑦嚥下機能低下	嚥下スクリーニング検査 (EAT-10)	3 点以上	点	☐	点	☐		点	☐		点	☐		点	☐	
	自記式質問票 (聖隷式嚥下質問紙)	A が 1 項目以上														
※該当項目が 3 項目以上で「 口腔機能低下症 」と診断する。また、 口腔機能管理科【口機能】 は、咀嚼能力検査・咬合圧検査・舌圧検査のうち 1 項目以上に該当するものに対して、継続的な指導および管理を実施する場合に算定する。 *1 プレスケール *2 プレスケールⅡ・フィルタなし *3 プレスケールⅡ・フィルタあり			該当項目数		該当項目数		該当項目数		該当項目数		該当項目数		該当項目数			
			体 操		体 操		体 操		体 操		体 操		体 操			