

オーラルフレイル

ご存じですか？



加齢等に伴う“ささいな口の機能の衰え”のことを「オーラルフレイル」といい、放置をすると全身の衰え(フレイル)や要介護になるリスクが高まります。以下のことで思い当たることがあれば、早めに対策をし、改善させて健康寿命の延伸を目指しましょう。



オーラルフレイル Q&A より引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルチェック！

オーラルフレイルの簡単チェックリストです。
当てはまるものの点数を足してみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いもの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、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

作表：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
3点 オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い
3点以上はかかりつけ歯科医院にご相談ください

オーラルフレイルは
改善できます
→うら面へ



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

出典：神奈川県オーラルフレイルハンドブック（県民向け）

ご自宅でできる！

けん こう 予防・改善のために 健口体操に取り組もう！

オーラルフレイル対策

かながわ・お口の健口体操 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

いつまでも
おいしく食べるために

- 

グー

目はしっかり閉じ目玉は下方に。
口は口角を上げしっかり閉じる。
- 

パー

目は大きく開き目玉は上方に。
口を大きく開く。
- 

ぐるぐる

右回り
左回り

口を閉じたまま舌に力を入れ、
唇の内側を舐めるように回す。
- 

ごっくん

ここで溜まった唾を
ごっくん！
- 

ベー

舌の先に力を入れしっかりと前に出す。
(そのまま10秒キープ)

1～5を3回以上、
毎日繰り返し続けることで

- ①オーラルフレイルも予防！
- ②脳の血流UPで頭スッキリ！
- ③唾液分泌UPでお口もうるおう！
- ④舌の力で飲み込む力も向上！
- ⑤フェイスラインもスッキリ！

出典：神奈川県オーラルフレイルハンドブック（県民向け）

日頃から意識をしましょう

丁寧な歯みがき



定期的な歯科健診



よく噛んで食べる



長めのうがい

発声
(音読・歌・早口言葉など)



オーラルフレイルを予防するためにも、毎日の口腔ケア（歯みがきや健口体操）やかかりつけ歯科医での定期的な歯と口の健康チェックが大切です。

かかりつけ歯科医をお探しの場合は
金沢区歯科医師会

金沢区歯科医師会

検索

045-782-8785

オーラルフレイルは本人が自覚しにくいことも…

「言葉が聞き取りづらい」「飲食時によくむせている」など気になることがあれば、周りの人が相談をすすめてみましょう

オーラルフレイル
について
→おもて面へ



横浜市金沢福祉保健センター 健康づくり係

横浜市金沢区泥亀2-9-1 電話045-788-7840 FAX045-784-4600

制作協力：金沢区歯科医師会

令和3年11月作成