

パタカラ体操

お口の周りや舌の筋力の低下を予防します！

パパパパ
パパパパ



タタタタ
タタタタ

カカカカ
カカカカ

ララララ
ララララ

- 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

参考：日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

オーラルフレイルは全身の健康にも影響が

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、生活に支障が出るなど将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。

「フレイル」を予防するには、「運動・**口腔**・栄養・社会参加」の4つの取組を一体的に行うのが、効果的だと言われています。「**オーラルフレイル**」を予防することは、「フレイル」そのものを予防することにもつながります。

お口の健康を守るためには、**毎日の歯みがき**や**歯科医院での定期的な歯と口の健康チェック**が大切です。歯科医院は、症状が出てから行くのではなく、定期的に受診しましょう。**かかりつけ歯科医**をもつことで、あなたのお口の健康状態や治療経過を把握し適切なアドバイスを受けることができます。



フレイル予防4本柱

かかりつけ歯科医をお探しの場合は

横浜市歯科医師会

検索

食べる楽しみ いつまでも

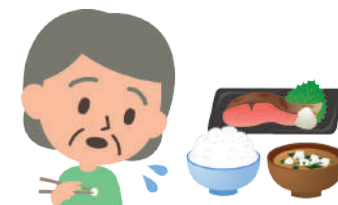
オーラル
フレイルとは

加齢等と共に起こるお口の機能の低下のことで、そのはじまりは、**ささいな衰え**です。

当てはまるものはありますか？



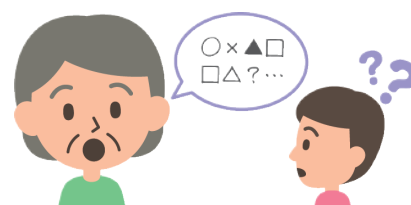
☐ むせる・食べこぼす



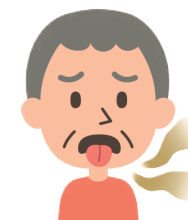
☐ 食欲がない
少ししか食べられない



☐ 柔らかいもの
ばかり食べる



☐ 滑舌が悪い
舌が回らない



☐ お口が渇く
ニオイが気になる



☐ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気

口に関する「ささいな衰え」が
積み重なると…

オーラルフレイル
フレイル
病気



参考：「オーラルフレイルQ&A」著書 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕 / 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

噛む力

飲み込む力

滑舌

を鍛えて、

オーラルフレイルを予防しましょう！

効果的なお口の体操を紹介します >>>

オーラルフレイルを予防する!

お口の体操

オーラルフレイル予防のために、お口の体操が効果的です。
楽しく美味しく安全に食事をして、楽しい毎日をおくりましょう!



準備体操

深呼吸



1. 鼻から大きく吸って止める



2. 口からゆっくり吐き出す

口から吐く

3回
繰り返す

肩の運動



1. 息を吸いながら肩を上げて



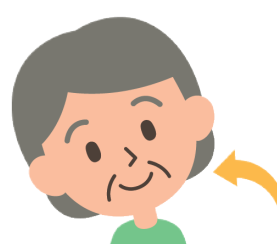
2. 吐きながらストンとおろす

3回
繰り返す

首の運動



1. ゆっくり後ろを振り返る(左右とも)



2. ゆっくり首を倒す(左右とも)



3. 前に倒し起こす

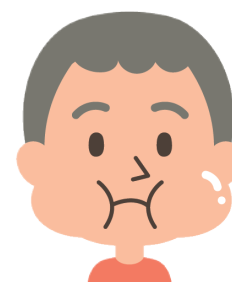
4. ゆっくりと左回り右回りに回す



無理のない範囲で
3回
繰り返す

頬の体操

頬を鍛えると噛む力、飲み込む力がアップ!



1. 唇を閉じて頬をふくらませる

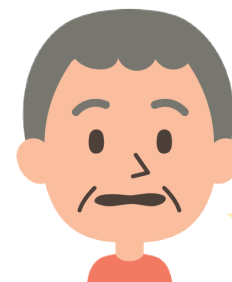


2. 息を吸い込み唇を閉じたまま突き出す

5回
繰り返す

口と唇の体操

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます!



1. 唇を横に引く



2. 唇をとがらせる

5回
繰り返す

口を閉じて舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします!



1. 舌で上唇を押す

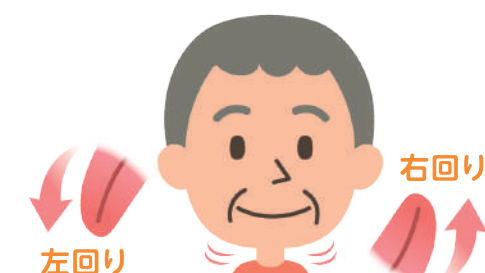


2. 舌で下唇を押す



3. 舌で左右の頬を押す

4. 口唇の内側をなめるように左回り、右回り



最後に
たまった唾液を
ゴックン!

5回
繰り返す