

オーラルフレイル



口と歯の機能が低下することをオーラルフレイルといい、全身の筋力や心身の活力の衰え(フレイル)や介護が必要な状態になる原因の1つとされています。

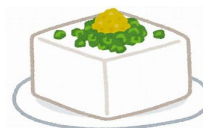
オーラルフレイルの始まりは...



- ・歯が少ない
- ・咬む力が弱くなった



- ・口臭が気になる
- ・口が乾く



柔らかいものばかり食べる



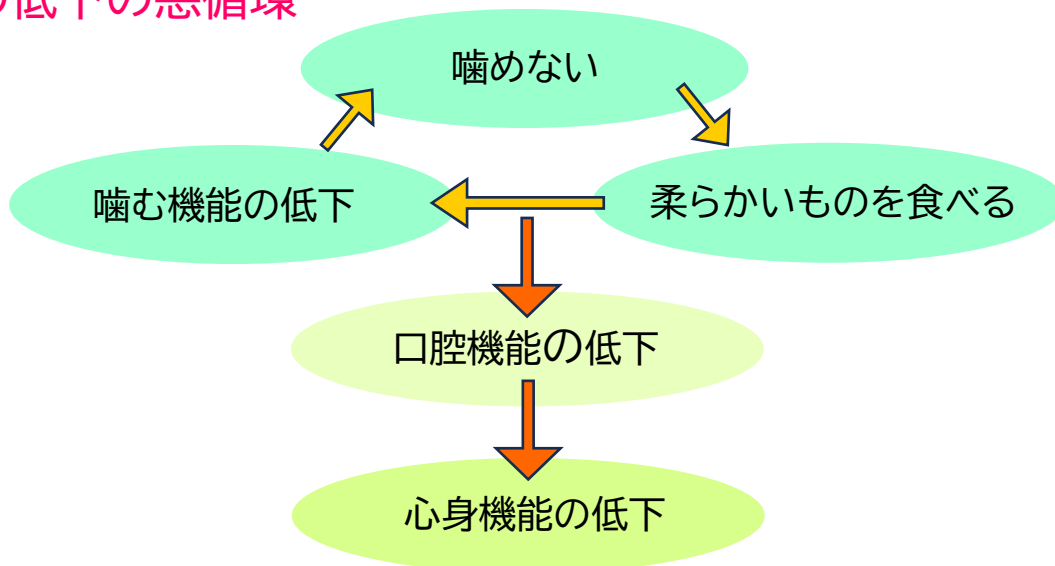
硬い物が咬めない



活舌が悪くなった

活舌低下・食べこぼし・口の乾燥・噛めない物が増えた・むせるなど、口の些細なトラブルから始まり見逃しやすく気付きにくいいため注意が必要です。

機能の低下の悪循環



パ

タ

カ

ラ

体操

パタカラ体操は口と舌を鍛える体操です



パ

唇をはじくように



タ

舌尖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

各発音 8回を2セット行う

パタカラ体操の効果

1. 噛む力・飲み込む力の維持向上
2. 唾液分泌の促進
3. 発音をよくする
4. 鼻呼吸にすることで口の乾燥を防ぐ

ガラガラ・ブクブク
うがいも口の筋力を使います。
いつもより回数を多くしたり、
強めにやってみましょう。



よく噛んで食べると
咀嚼筋を使い、だ液が
出てきます。
1口30回が目安です
が数えるのは大変です。
まずはいつもより多め
に噛むことを意識して
ください。

歯科衛生士です☺

みなさんは歯医者さんで歯を削った事がありますか？
歯を削るあのキーン！と嫌な音がする機械。
あの機械についてご案内します。
キーン！！の機械は名を『タービン』といいます。
歯を削っているのは、タービンの先っぽに取り付けた
ダイヤモンドバーという物です。
歯はとても硬いのでダイヤモンドの
小さな欠片がついたバーでしか効率
良く削れません。ですが、そんなに
硬い歯でも細菌によって歯は溶けます。
虫歯にならないように、セルフケアは
しっかり行いましょう☺
セルフケアに困ることがありましたら
いつでもお声かけください☺

