

# ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第25号 令和5年9月発行  
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:0566-73-8210

当てはまる人は  
「オーラルフレイル」の  
可能性があります。

## このような症状はありませんか？

滑舌が悪い  
舌が回らない



お口のニオイ  
が気になる



食欲がない

やわらかいもの  
ばかり食べる



歯が少ない  
あごの力が弱い



口が渴く

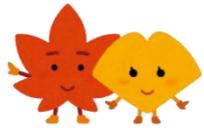


むせる  
食べこぼす

オーラルフレイルとは、歯やお口の力が弱っている状態をいいます。お口のささいなトラブルを放置すると全身の衰えにつながります！早めに発見し、予防することが大切です。

**対策は、裏面を参考にしてね**





# 今日から始めようオーラルフレイル対策



## あいうべ体操 舌と口の周りの筋力をアップ!

1日に1セット10回を3回行いましょう

<b>あ</b> 	<b>い</b> 	<b>う</b> 	<b>べ</b> 
「あ〜」と声を出しながら口を大きく開いて1秒キープ	「い〜」と声を出しながら口を横に広げて1秒キープ	「う〜」と声を出しながら口をすぼめて1秒キープ	「べ〜」と舌を少し強めに前下に出して2〜3秒キープ

## 唾液腺のマッサージ 口の渇きを防ぎ、噛みやすく・飲み込みやすく!

食事の前が効果的です。唾液が出てくるツボをやさしく刺激しましょう。

3つの唾液腺

<b>耳下腺</b> 	<b>顎下腺</b> 	<b>舌下腺</b> 
指を頬に当ててゆっくりと回す(10回)	親指で耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す	顎の真下を両手の親指で押す(10回)

## 愛知はっきりことば

☆言葉をはっきり発音することは、かむ力や飲み込む動きを高めます。  
☆美しい口元や表情をつくる筋肉をやわらかくします。

顔全体を使いながら発声してみましょう

- |        |        |       |
|--------|--------|-------|
| ① あまいよ | いちじく   | アイウエオ |
| ② カツは  | みそカツ   | カキクケコ |
| ③ たなばた | たんざく   | タチツテト |
| ④ ドアラが | でらすき   | ダヂヅデド |
| ⑤ なごやは | にこみだ   | ナニヌネノ |
| ⑥ ぱりぱり | てばさき   | パピプペポ |
| ⑦ めいじに | トリップ   | マミムメモ |
| ⑧ やきもの | ゆうやく   | ヤユエヨ  |
| ⑨ れんこん | シャキシャキ | ラルルレロ |

※(公社)愛知県歯科衛生士会(名古屋市健康福祉局一部改変)より引用



毎食後の歯磨きと義歯の清掃も忘れずに。また、歯科医院での定期検診をし、しっかりと噛むことができるお口を維持していきましょう!