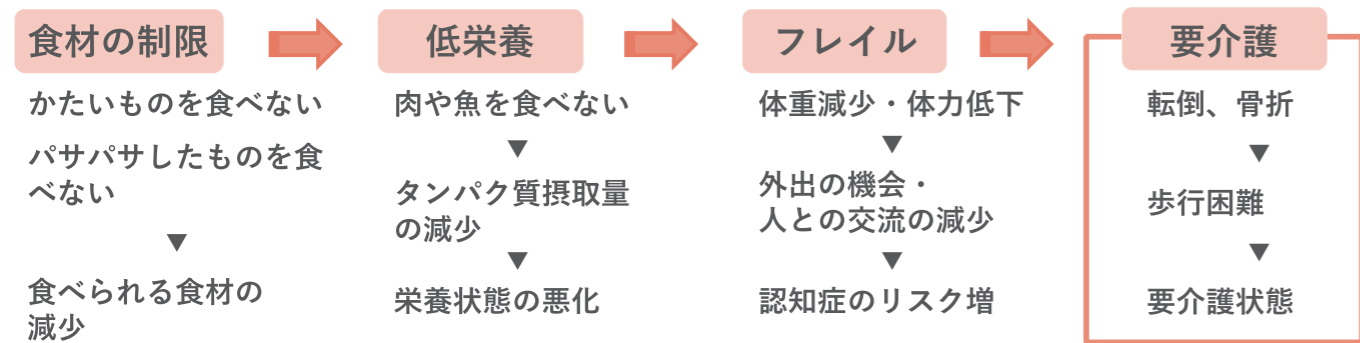


オーラルフレイルを放置すると・・・

4年後の要介護リスクが2.4倍！

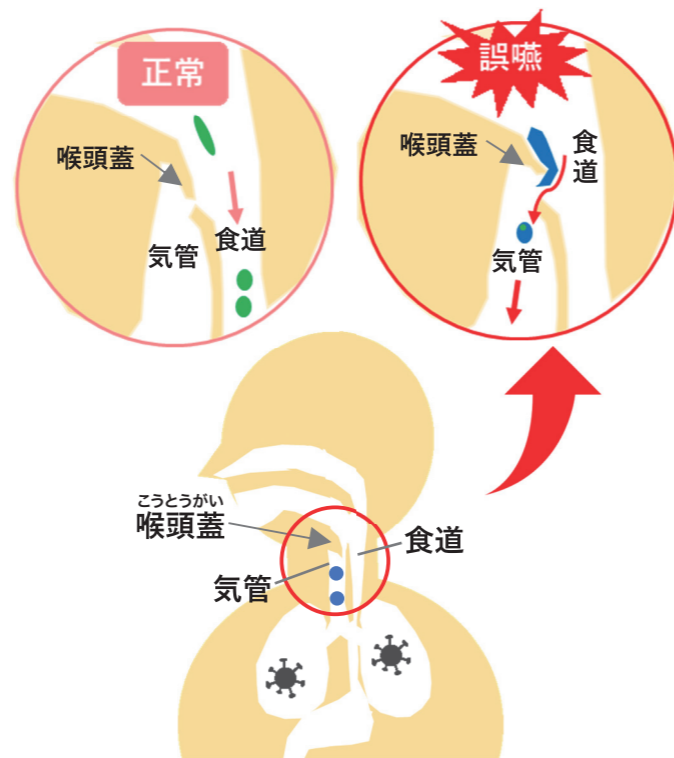


ごえん 誤嚥性肺炎への影響も！

食べ物や飲み物、唾液が誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。誤嚥した食べ物や唾液に含まれた細菌が肺に入り込むことで起こるのが「誤嚥性肺炎」です。

誤嚥しても、しっかりむせて吐き出すことができれば問題はありませんが、高齢になると吐き出す力が弱くなるため、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。

また、誤嚥性肺炎を繰り返すと、生命にかかわることもあるため、注意が必要です。



今からできる予防を実践し

健康な未来を手に入れましょう

令和6年3月作成



あなたのその

つばを飲み込んだら
むせてしまった



“むせ”

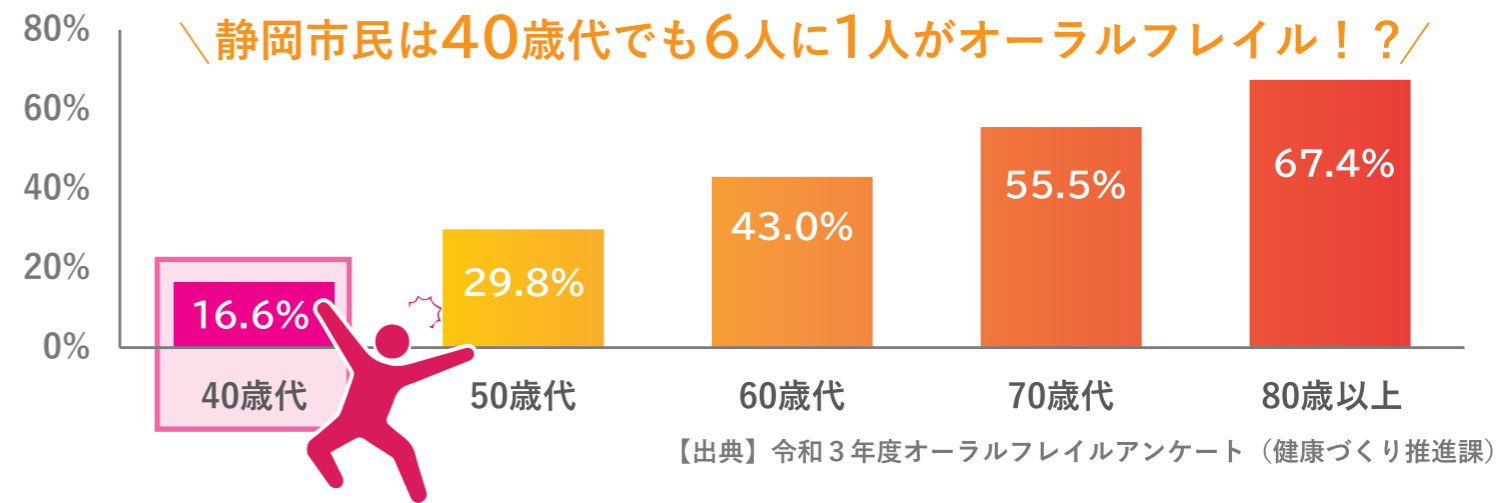
食事中にむせることが
増えたな...

大丈夫!?

年齢とともに感じやすくなる“むせ”“口のかわき”“かたいものが食べづらい”などのお口の症状。これらの症状は「オーラルフレイル（嚙む、飲み込むなどの口の機能の衰え）」と呼び、放置をすると全身が衰え、**4年後の要介護リスクが2.4倍**になったとの報告も。

でも、ご安心ください。

オーラルフレイルは予防、改善することができます！



オーラルフレイル危険度をチェックしましょう

質問事項	はい	いいえ	自分の点数
半年前と比べてかたい物が食べにくくなった	2	0	
お茶や汁物でむせることがある	2	0	
義歯を入れている	1	0	
口のかわきが気になる	1	0	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0	
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を嚙むことができる	0	1	
1日に2回以上、歯をみがく	0	1	
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1	

合計点数

判定は
OPEN

判定 あなたの危険度は... ⚠

合計点数	オーラルフレイル危険度	コメント
0～2点	低い	現在のところ心配はありません。定期的な歯科健診や予防の取組を進め、歯と口の健康を保ちましょう！
3点	あり	放置をすると要介護や誤嚥性肺炎に繋がります。歯や歯ぐきにトラブルはありませんか？
4点以上	高い	歯科医院でのチェックや舌まわしなどに取り組みましょう！

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

今からできる！ オーラルフレイル予防

3 STEP



しっかり噛めることが予防への第一歩！

歯や歯ぐきに問題がないかチェック

歯みがき時に
歯ぐきから
血が出る



冷たいものなどが
しみる歯がある



詰め物が
とれたままの
歯がある



抜けたまま
放置している
歯がある



義歯の調整を
しばらく
していない



1つでもチェックが入ったら歯医者さんへ行きましょう
問題がなくても1年に1回の受診がおすすめです

■ 60代から歯の本数が急激に減少し、オーラルフレイルが進行します。
40代、50代から注意が必要です！！

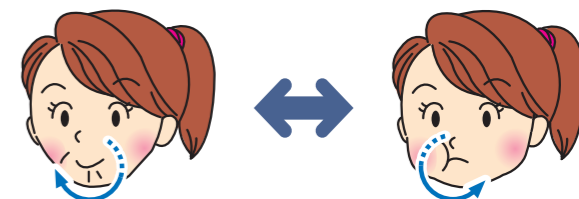
※40歳以上の静岡市民は、
最大600円で市の検診が受けられます

歯科医院に
「市の歯周病検診を受診希望」
と電話予約してください。
実施歯科医院はこちら



舌まわしで“むせ”や“口のかわき”の予防・改善！

口を閉じたまま舌をゆっくりと回しましょう。
(時計回りに1回、反対回りに1回)
慣れてきたら5～10回ずつ行いましょう。



ほうれい線も消えるかも!?

舌まわしの他にも・・・

静岡市オリジナル

「歯っぴー☆スマイル体操」動画は [こちら](#)



「さあ、にぎやか(に)いただく*」でバランスのとれた食事を！

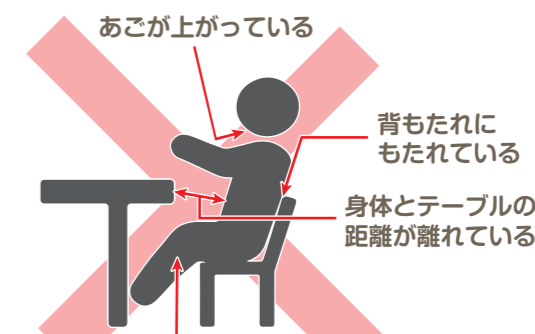
イラスト10品目のうち、毎日7品目以上を食べるのが理想です



※ 東京都健康長寿医療センター研究所

💡 むせ予防は姿勢から

右のイラストのような姿勢で食事をしていませんか？
姿勢が悪いと、むせの原因となることも！
両足を床につけて食事をしましょう。



足を組むなど 足裏が床から浮き、姿勢が安定していない