イー歯トーブ8020 健口情報シリーズ Vol.22　　令和8年11月発行

自分でできるオーラルフレイル対策！

年のせいだとあきらめていた体や心の衰えは予防できます。日常生活でできることから始めましょう。
今から未来を変えて行こう！



お口と歯のケアでフレイル予防

歯みがきでケア



① テーブルや洗面台などで歯ブラシを持つ手の肘を固定し楽な姿勢で行いましょう。
② 歯と歯ぐきの境目を小刻みに優しく
③ 夜は特に丁寧に、歯間ブラシや糸ようじも使用
※ 軟らかい毛先の物を選びましょう 。

マッサージでケア

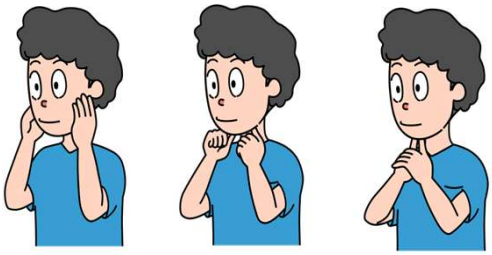

イラスト:リハツバメ

指の腹で唾液腺を刺激します。
唾液が分泌され食べ物を飲み込みやすくなります。



毎日の食事をレベルアップ

しっかり噛んで食べることで、脳への血流量が増加して脳の活性化や認知症予防、フレイル予防につながります。毎日の食事に噛み応えのある一品を追加してみましょう！

比較的軟らかい食品


白米


ハンバーグ


サンドウィッチ


素うどん


バナナ

噛み応えのある食品

かむ回数アップ・かむ力アップ




雑穀米


骨付きチキン


パンの耳つきサンドウィッチ


具だくさんうどん


りんご

岩手県口腔保健支援センター

社会とのつながりでフレイル予防

趣味やボランティア活動などで外出することなど、社会とのつながりがあることがフレイル予防にも効果的です。

つながるフレイル予防



・毎日出かけよう
・色々な人と色々な交流をしてみよう
・好きな活動を続けよう

むせることがある場合のトレーニング

⇒むせを予防するために呼吸をコントロールする力が必要！吹いたり、吸ったりすることで呼吸のコントロールをします。　むせた時は我慢せず、しっかり咳ばらいをしましょう。

※ 呼吸のトレーニングの例


ハーモニカ


口笛を吹く


吹き上げパイプ


歌を歌う


吹き戻し


笛・リコーダー


楽しいおしゃべり


ブローイング

ブローイング
→コップに水を入れてブクブクさせる

日常生活でのおしゃべりや発声、カラオケや歌をうたうことが声帯の強化につながり、誤嚥予防にもなります！

フレイル予防のために、今から自分でできる「もう一歩」を初めてみませんか？

内容についてのお問い合わせは
岩手県口腔保健支援センター
（岩手県保健福祉部健康国保課内）
TEL 019-629-5468 まで

イラスト：いらすとや
フタバフリーイラスト