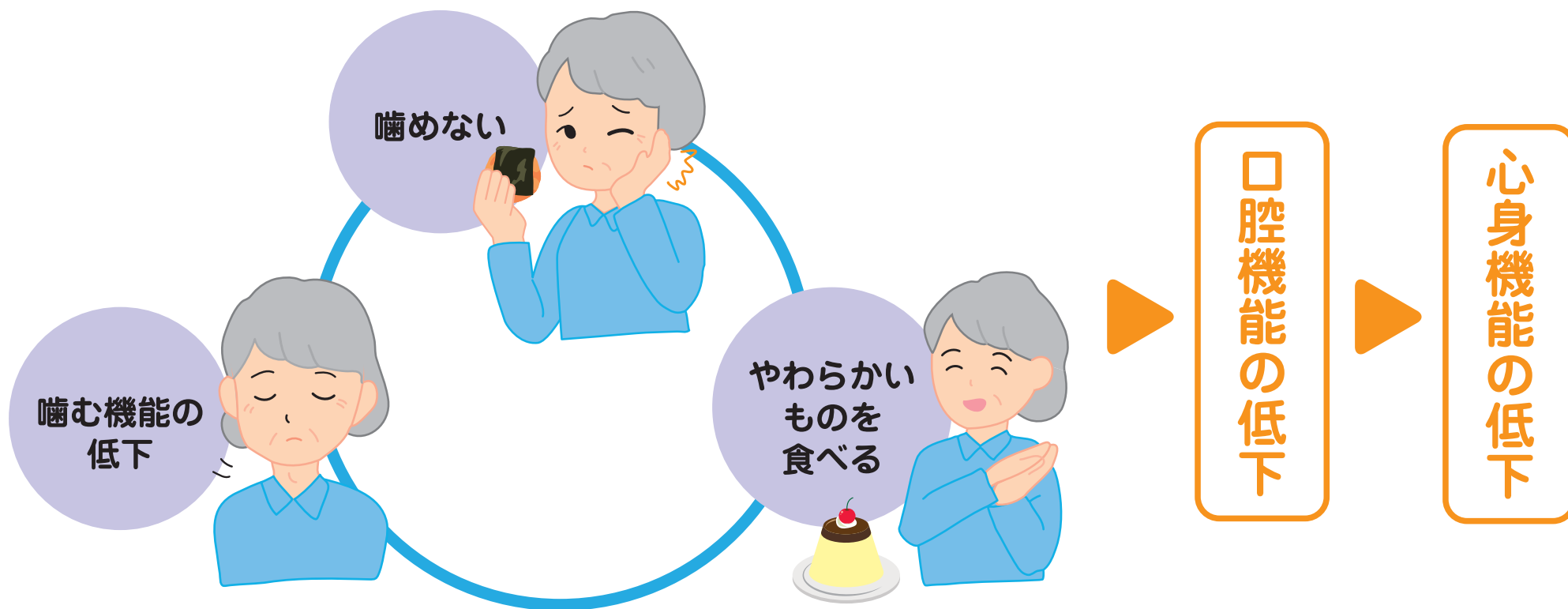


# オーラルフレイルを予防して 健康長寿

「お口」の力が弱っていることを『オーラルフレイル』といいます。  
『オーラルフレイル』が全身の衰えにつながるようになってきて、オーラルフレイル予防の重要性が注目されています。『オーラルフレイル』を予防するための方法をご案内いたします。



まずは、セルフチェック！

# 当てはまるものはありますか？

1

むせる・食べこぼす  
飲み込みにくい



2

柔らかいものばかり  
食べる



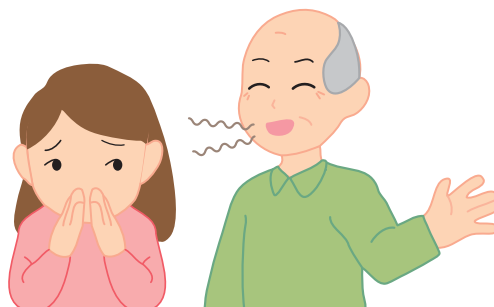
3

滑舌が悪い  
舌が回らない



4

お口が乾く、  
ニオイが気になる



5

自分の歯が少ない、  
あごの力が弱い



1

# むせる・食べこぼす、 飲み込みにくい方



飲み込む力をつける体操をしましょう

歯科医院で嚥下機能をみてもらいましょう

## 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果：飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「ムセ」などの症状改善につながります

効果的な  
体操

首のストレッチ、口の開け閉め、おでこ体操、ごっくん体操、パタカラ体操、舌のトレーニング、舌の体操（舌圧訓練）

# 2

## 柔らかいものばかり食べる (固いものが食べにくくなった)方



歯科医院で歯、歯肉、入れ歯の状態  
をみてもらいましょう  
口の力が衰えないように体操を  
しましょう

### お口の周りの筋力アップ体操

効果：唇や頬の筋力アップをすることは「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます

効果的な体操 | 唇と頬の体操、あいうべ体操

### かむ力をアップする体操

効果：よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。また唾液は口の中を清潔にします

効果的な体操 | 咀嚼訓練

# 3

## 滑舌が悪い、舌が回らない方



口唇・舌の体操をしましょう

### 滑舌体操（口唇・舌の動き）

効果：口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊になります

効果的な体操 | 早口言葉、舌の体操（舌圧訓練）、パタカラ体操

# 4

## お口が乾く、ニオイが気になる方



歯科医院で歯周病の検査を受けましょう。  
唾液腺マッサージをしましょう

### 唾液を増やす体操

効果：口の渇きを防ぎ、唾液が増加します

効果的な体操 | 唾液腺マッサージ

### かむ力をアップする体操

効果：よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。また唾液は口の中を清潔にします

効果的な体操 | 咀嚼訓練

5

## 自分の歯が少ない あごの力が弱い方



歯科医院で歯、歯肉、入れ歯の状態  
をみてもらいましょう  
噛むパワー（咀嚼機能）をつける体  
操をしましょう

### かむ力をアップする体操

効果：「食べこぼし」や食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また唾液がよく出るようになると、美味しく安全に食べられます

効果的な体操 | 咀嚼訓練、口の開け閉め

# 首のストレッチ

## 1 前後に曲げる



①あごをのどにつけるように前に曲げる



②あごを天井に向けて後ろに伸ばす

## 2 左右にねじる



①肩を動かさず、顔を水平にしなごら左にねじる。同時に目頭も動かし、後方を見る

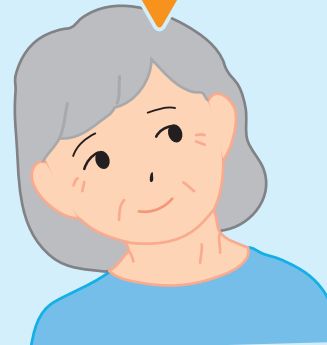


②①と同じように右方向にねじる

## 3 横に曲げる



①耳を肩に近づけるように左に曲げる

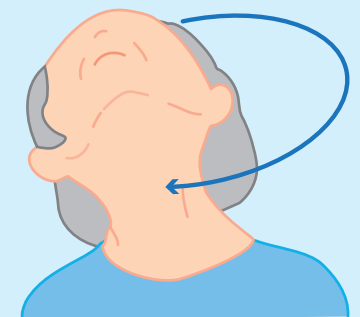


②①と同様に右に曲げる

## 4 ぐるっと回す



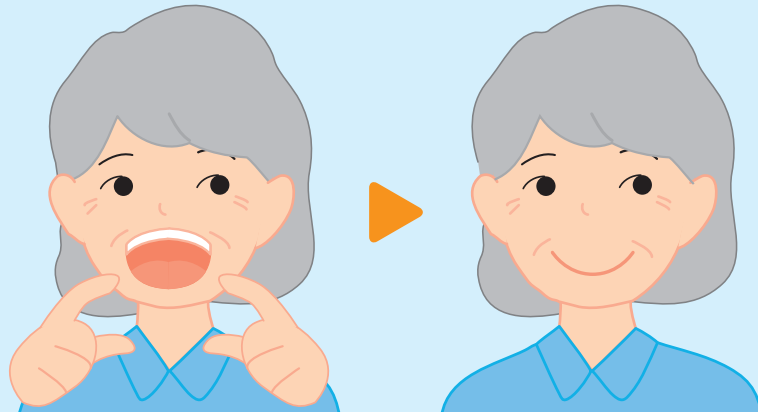
①あごをのどにつけるように前に曲げ、首の根元から円を描くように左に1周回す



②①と同様に右に1周回す

# 口の開け閉め

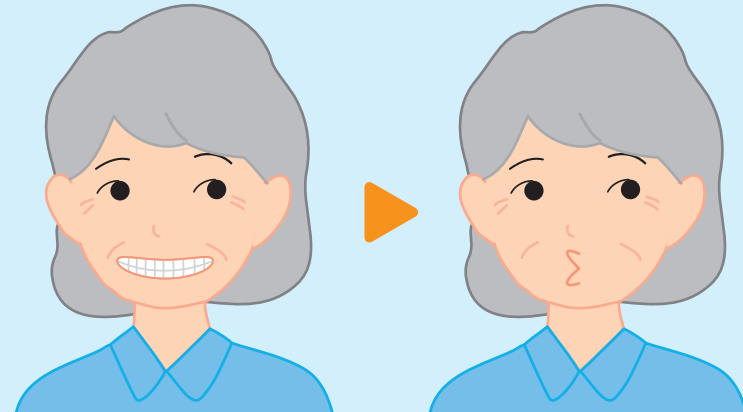
口を大きく開ける・口をしっかりと閉めるを繰り返します



口を大きく  
開ける

口をしっかりと  
閉める

口を「いー」と横に引く・「うー」と突き出すを繰り返します



口を横に引く

口を突き出す

※顎関節に痛みがある場合は無理をしない範囲で行ってください

歯8020テレビ

要介護者が抱えるお口の問題 実践編

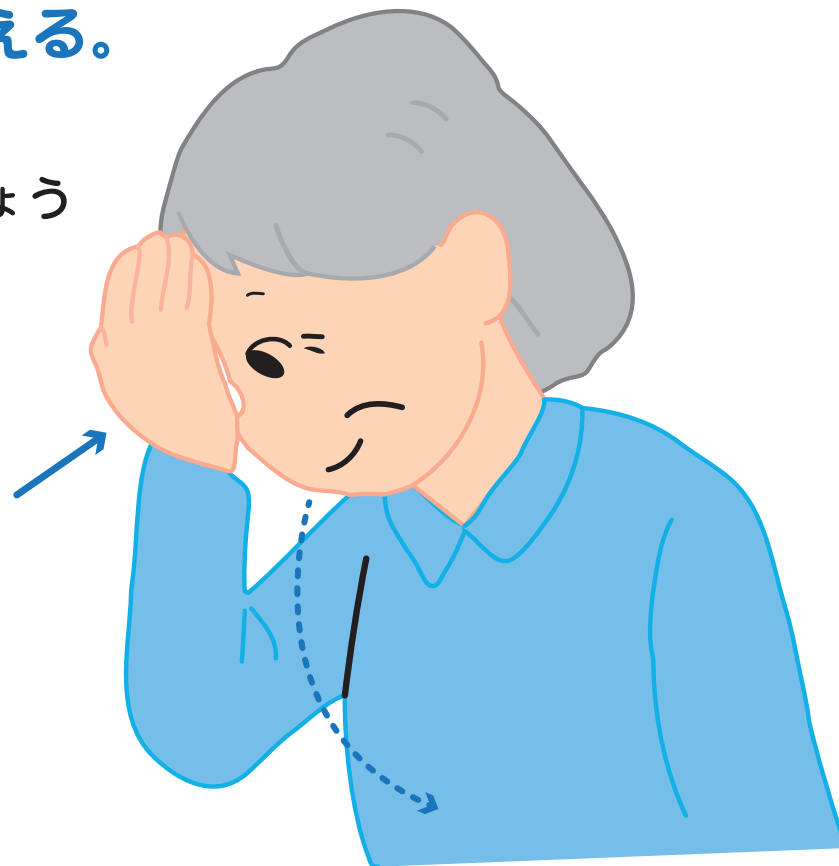
<https://www.jda.or.jp/tv/05.html>



# おでこ体操

1. 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
2. おへそをのぞきこみながら、5つ数える。

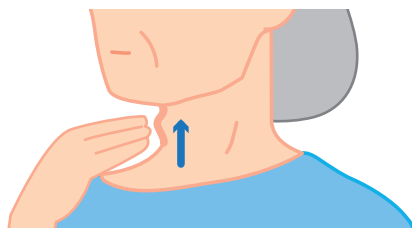
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう



# ごっくん体操

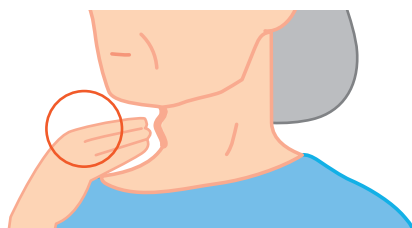
- 喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む
  - 喉ぼとけが上がることを確認する
- ※体操の前に位置をチェックしましょう

チェック!



## 1. 喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、あごを少し引く。  
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる



## 2. 上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ  
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう



## 3. 息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。  
※お腹からしっかりと吐き切りましょう

歯8020テレビ

要介護者が抱えるお口の問題 トレーニング編  
<https://www.jda.or.jp/tv/04.html>



# パタカラ体操

「パタカラ」体操には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・だ液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう！

目安：5回発音×3回



パ

唇を開け閉めする力を強くします

弱くなると 飲んだり吸ったりするのが難しくなります

発音のコツ

大きく破裂するように！

タ

舌の先の力を強くします

弱くなると 食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります

発音のコツ

強く「タッタッタッ！」

カ

舌の奥の力を強くします

弱くなると 飲み込むことが難しくなります

発音のコツ

舌の根元をのどに押しつけるように！

ラ

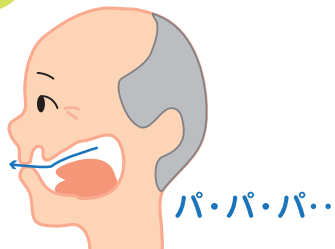
舌を巻く力を強くします

弱くなると 食べ物をのどの奥に送りにくくなります

発音のコツ

舌をしっかり巻いて！

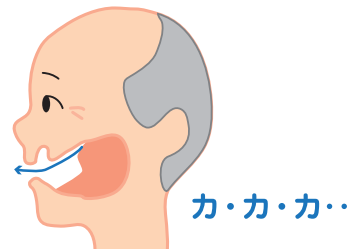
パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



- ①息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く
- ②「**パパパ**、**タタタ**、**カカカ**、**ラララ**」とできるだけたくさん口ずさむ
- ③「**ア〜**」とできるだけたくさん声を出す

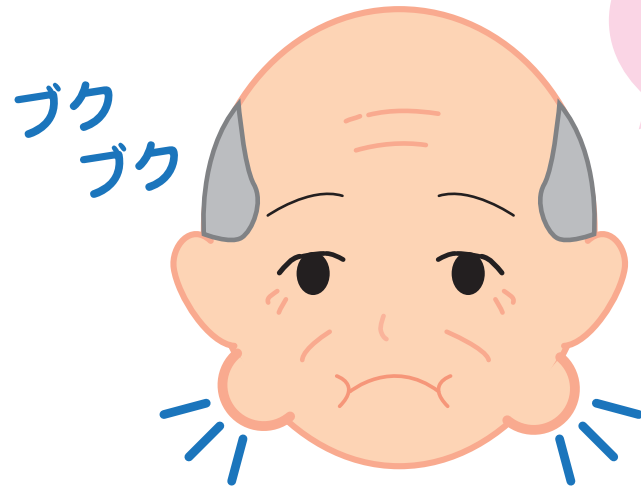
歯8020テレビ

お口のトレーニング

<https://www.jda.or.jp/tv/15.html>



# 唇と頬の体操（口唇閉鎖力アップ）



水は  
大さじ1程度

1. 水10～20m l  
(大さじ1杯)を口に含む
2. 水を左右上下に動かし、  
20～30秒間ブクブクうがいをする

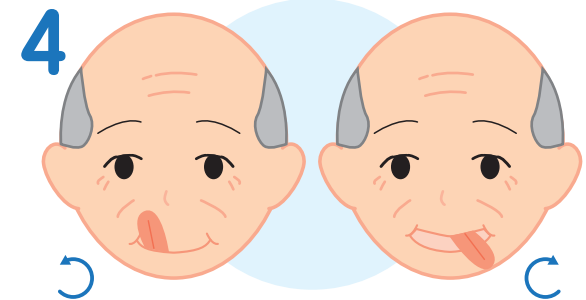
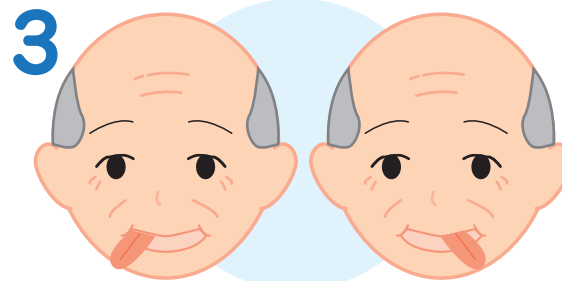
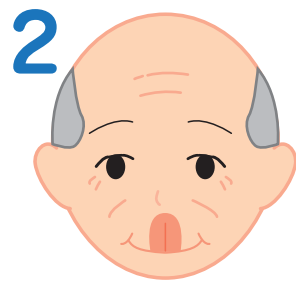
歯磨き後でもOK！

水がない場合や、ムセやすい場合は空気でブクブクうがいを行う

※会話や歌、口を使う楽器（笛やハーモニカ）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます

# 舌のトレーニング（誤嚥やむせなどの症状改善）

1. 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす
2. 舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす
3. 舌を左右に伸ばす
4. お口の周りをぐるりと舌を動かす



舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、飲み込みに関連する筋力アップにつながります

歯8020テレビ

口腔体操でオーラルフレイル予防

<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>

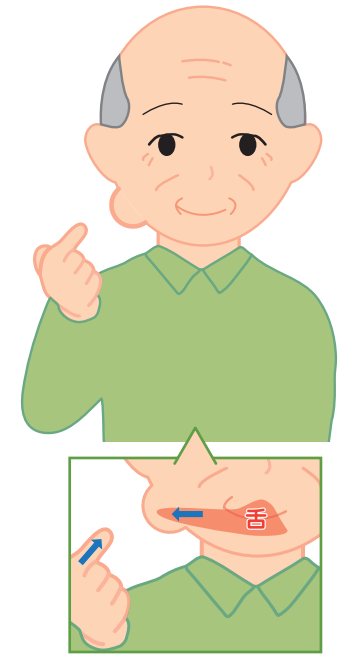


# 舌の体操（舌圧訓練）

1. 舌を左のほほの内側に強く押しつける
2. 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる
3. それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける
4. 右のほほでも同じこと繰り返す



繰り返しましょう



舌先と指先を  
10回  
押しつけ合う

※スプーンなどを使って、舌にあてて押し、その力に抵抗するように舌を挙げます  
(右、左、前からと同様におこないます)



歯8020テレビ

お口のトレーニング

<https://www.jda.or.jp/tv/15.html>



# 早口言葉

口を大きく動かしながら  
3回続けて  
言ってみましょう



レベル1

なまむぎ なまごめ なまたまご  
(生麦 生米 生卵)

レベル2

隣の客はよく柿食う客だ

レベル3

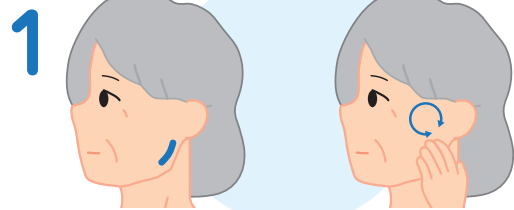
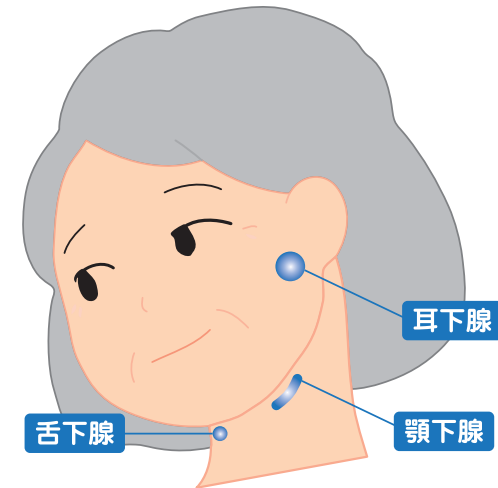
あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ  
(青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)

レベル4

隣の竹垣に竹立てかけたのは  
竹立てかけたかったので 竹立てかけた

# 唾液腺マッサージ(口の渇きを防ぎ、唾液が増加)

食事前に唾液腺マッサージをすると、  
唾液が出やすくなり、かみやすく、  
食べやすくなります



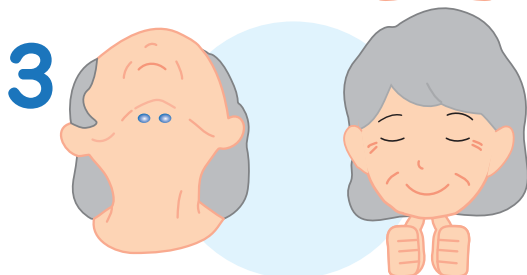
## 1. 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、**10回ほど**円を描くようにマッサージしていく



## 2. 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分。3~4か所を順に押し  
ていく。目安は各ポイントを**5回ほど**



## 3. 舌下腺マッサージ

顎の中心当たりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて  
当て、**10回ほど**上方向にゆっくり押し当てる

# 咀嚼訓練（食物をかんで唾液と混ぜる）

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます

1. 唇を閉じて、しっかりと噛む
2. ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む
3. 姿勢を正して噛む



## 食事のポイント

- ひと口30回以上かむ。「噛ミング30（カミングサンマル）」の習慣を
- ひと口大をよくかみ、「唾液でドロドロにしてから飲み込めば「窒息予防」になります
- 口いっぱいに物を詰め込まない
- 一口ごとに箸を置く
- ながら食べをしない（テレビやスマホをみながら食べない）



# あいうべ体操（お口の周りの筋力アップ）

唇や頬の筋力アップをすることは「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます

1. 「あー」と、  
口を大きく  
開く



2. 「いー」と、首に、  
筋肉の筋が浮き  
出るくらい、口  
を大きく横に広  
げる



3. 「うー」と、くちびるをとがら  
せて、口を前に突き出す



4. 「べー」と、舌をおもいきり突き  
出して下に伸ばす



1回5秒 1分10回  
①～④を1セット  
目 安：1日30セット

# 食べる時の姿勢について

あごは引き気味

背は90度

テーブルの高さは腕を乗せて、ひじが90度に曲がるくらい

イスの座面の高さは、ひざが90度に曲がるくらい

身体とテーブルの間に、握りこぶし1つくらいのすき間

足の裏は床または足置きにきちんとつく高さ