



突然ですが **オーラルフレイル** という言葉を知っていますか？
オーラルフレイル=ささいな口腔機能の衰えをあらわす言葉です。

オーラルフレイルの症状

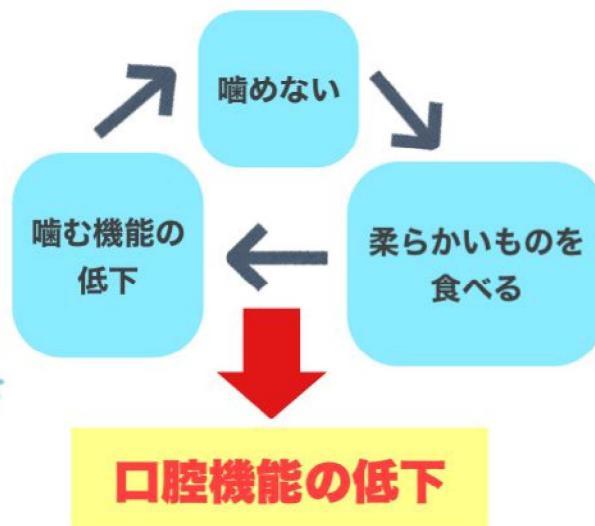
早速チェックしてみましょう！

- 残っている歯が20本未満
- 噛む力が弱い
- 滑舌が悪くなってきた
- 食事の時によく食べこぼすようになった
- 汁物などでむせるよう事が増えた
- 固いものが噛めなくなってきた

上記3項目以上に該当したら
口の動きが衰えていると考えられます

オーラルフレイルの原因

加齢などによって筋力が低下したり
歯の本数が少なくなる事が
原因だと言われています。



オーラルフレイルの予防策

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発声しながら口を動かす体操です。
「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」とそれぞれの文字を
5文字ずつ3回繰り返します。



「パ」…唇をしっかりと閉じて

食べ物を口の中からこぼさないようにする

「タ」…舌を上あごにしっかりと押しつける

舌で食べ物を押しつぶしたり、飲み込みやすくする

「カ」…舌をのどの奥に引く

食べ物を喉の奥に取り込み、食道へ運びやすくする

「ラ」…舌先を丸めて前歯の裏につける

お口の中の食べ物を飲み込みやすくする

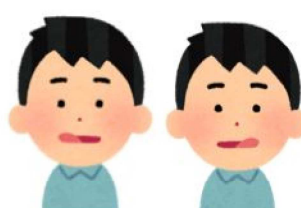
舌トレーニング



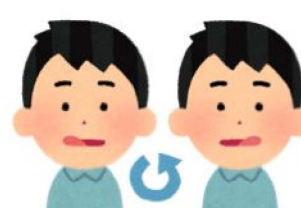
①舌で顎先を触るように
しっかり伸ばす



②舌先で鼻を触る
ように上へ伸ばす



③舌を左右に伸ばす



④舌先で口の周りを
ぐるりと一周する