

第14号健康通信

オーラルフレイル

富士宮市健康増進課 R7.9

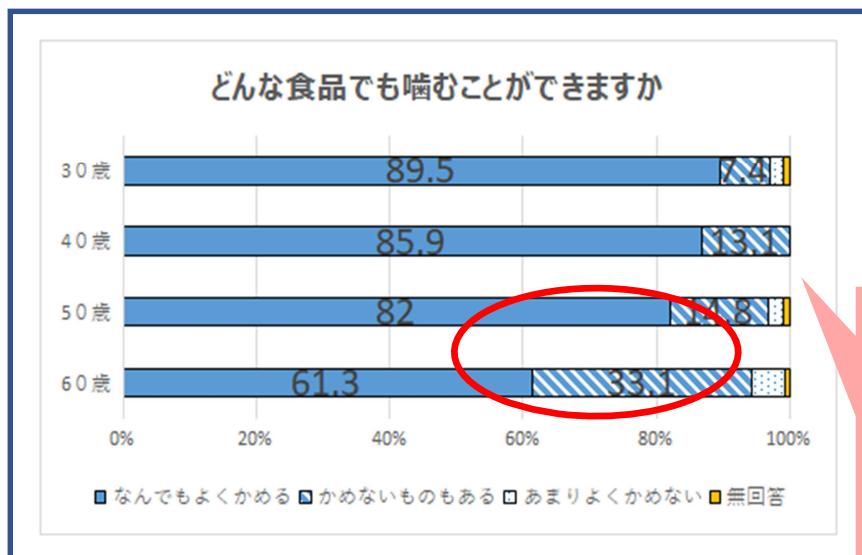
22-2727

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラル フレイル
||
Oral Frailty
(口腔) (虚弱)

オーラルは「^{くち}口」、フレイルは「虚弱」
「オーラルフレイル」とは、**お口の機能が低下**
した状態を表します。
嚙んだり、飲み込んだり、会話をするための
お口の機能が衰えることを指します。

◇どんな食品でも嚙むことができますか (令和6年度 健康づくりに関する市民アンケートより)



毎回の食事、おいしく
食べていますか？
よく嚙めていますか？



若い年代でも嚙めないものがある人が
一定数います。

なんでもよくかめる人の割合が
60歳代で急激に減少しています！

↓ 40歳代・50歳代からの予防が大切です

お口の体操で「^{ちから}食べる力」をつけ、「^顎顎のライン」を引き締める

効果：唇や、ほほ、舌の筋力アップ。食べ物を咀嚼して飲み込むまでの動きがスムーズに！表情もイキイキしてきます！！

① 「う」の口、「い」の口

② 舌ベロぐるぐる体操

唇をしっかり
尖らせます

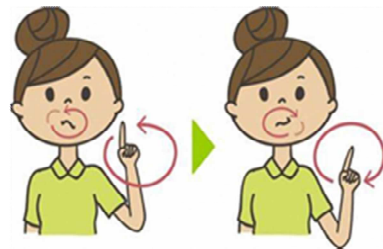


イー



口角をしっかり
引き上げます

「う」の口、「い」の口を5回ずつゆっくり
繰り返しましょう！



スピードは出さずに、ゆっくりと頬の内側
を押すようにぐるぐると舌を回します。
右周り5回、左周り5回やりましょう！

※「お口の体操」にはいろいろな種類があります。職場で健康講座「^{けんこう}⑦今日から始める健口講座」で歯科衛生士を派遣できます！！