

## オーラルフレイルは 全身の老化の入口です！

“ささいなトラブル”を見過ごさないで！ 近頃こんなことはありませんか？



それは“オーラルフレイル”の始まりかもしれません！

| オーラルフレイルのセルフチェック                | はい | いいえ |
|---------------------------------|----|-----|
| ◆ 半年前と比べて硬いもの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(失った歯がある)※            | 2  | 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   |
| ◆ 裂きイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる | 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   |

判定  
あなたの危険性は？

合計の点数

0~2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

※ 歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って、かたいものが食べられるように治療することが大切です。

セルフチェックで合計3点以上の人は要注意！ ⇒裏面へ

## むせるのはなぜ?

飲み込む力や口のまわりの筋力が落ちたり、のどの反射神経が鈍っています。



## 食べこぼすのはなぜ?

口を閉じる筋力をはじめ、口まわりの機能が低下してきたためです。



## かたいものが食べにくいのはなぜ?

虫歯や歯周病のせいかもしれません。早急に歯医者さんへ。

## 食欲が湧かないのはなぜ?

さまざまな原因が考えられますが、



## 口が乾いたり口臭が気になるのはなぜ?

加齢に伴って唾液が出にくくなり、唾液の質も変わってくるのが原因。また、服用している薬の副作用で、唾液が出にくくなることもあります。

味覚の低下や急な食欲低下は飲んでいる薬や病気によることもあります。かかりつけ医に相談してください。

## オーラルフレイル対策

噛む力、飲み込む力に欠かせない筋力を強化する体操です

### ブクブク&ガラガラ

うがいには意識して行うと複雑な口腔機能を鍛えるのに効果的! 頬や舌の奥の筋力を高め、「飲み込む力」を鍛えます。

### 「あー」「んー」体操

咀嚼筋の代表の、こめかみ上の側頭筋とほおのうしろの咬筋を使って「噛む力」を鍛える訓練です。

ブクブク



ガラガラ

どちらもふだんより少し長めに(10秒くらい)



あー

口をできるだけ大きくあける



んー

舌を上あごに押し付け、奥歯を噛みしめる

## 噛みごたえのある食材・メニューでオーラルフレイルを予防しよう!

### おすすめ食材

ごぼう、キノコ類、切り干し大根など

### 噛む力を鍛えるメニュー

今回は、水に戻すだけで手軽に使える切り干し大根のメニューをご紹介します!

### 普段の食事にプラスワン

納豆を食べられる方は、いつもの納豆パックに短く刻んだ切り干し大根を入れれば、噛む力を鍛えるレシピに変わります♪

大豆のタンパク質も摂取でき、栄養満点ですよ!

### 栄養士

### <切り干し大根のお味噌汁>

3人分前後

- 切り干し大根 ... 10g
- にんじん ... 1/5本
- 油あげ ... 1/2枚
- ネギ(三つ葉や小松菜などでも) ... お好みで
- 味噌 ... 大さじ2程度 (味を見て増減して下さい)
- 水 ... 500ml 程度
- 昆布・煮干し・顆粒だしなど



- ①切り干し大根をさっと水洗いし、長ければ食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に水と切り干し大根・にんじん・出汁の材料を入れ、火にかける。
  - ③にんにんに火が通ったら、味噌を溶かし入れ、油揚げとネギを入れる。
- ※切り干し大根の戻し汁をそのまま使うので、出汁は気持ち程度でOK★ 干しシイタケと一緒に戻すと、風味と噛み応えがUPしますよ♪  
※火をかける時間により、切り干し大根の硬さは変わります。ご自身のお口の状態に合わせて柔らかさを調整して下さい。

お薬のことや健康のことでご困っていることがありましたらご相談ください。

