

お口の健康は、全身の健康につながっています！

自分に合わせてできることから取り組みましょう！

「フレイル」や「誤嚥（ごえん）性肺炎」の予防には、お口の健康を保つことが大切です。よく噛んで食べると、認知症やうつの予防にもつながります。いつまでも健康に過ごすために、まずはご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。

お口の状態をチェック！！

	「該当」	「非該当」
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あると『オーラルフレイル』です。

オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医等に相談しましょう。

また、市町村が行う健康支援やフレイル対策・介護予防事業にも、積極的に参加しましょう。

お口の中も
確認してみましょう。
こんな状態になっていませんか？

歯周病の写真

plaque・舌苔
の写真

かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を

かかりつけ歯科医の有無が、『フレイル』
に関連しているといわれています。

これからも自分の口で食べ続けられるよう、
かかりつけの歯科医院を持って、歯みがきの
指導や定期的な歯科健診を受けましょう。



口の渴きを改善

●「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌を促進



じかせん
耳下腺
10回



がっかせん
顎下腺
5か所10回



ぜっかせん
舌下腺
10回

指4本を耳の前の頬の所
で後ろから前へまわす

下あごの骨の内側のやわらかい部分
を耳の下からあごの下まで押す

親指であごの下から
舌のつけ根を押す

*力を入れすぎず、ゆっくりと、気持ち良いと思えるくらいの強さで。

口の動きと飲み込む力をアップ

●パタカラ体操



大きな声ではっきりと
「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音

●開口訓練



大きく口を開いて10秒維持
(5～10回繰り返す)

フレイルを予防するための食事 合言葉は「さあにぎやかにいただく」

●食事のポイント

- ・1日3食食べる
- ・たんぱく質を意識してとる
- ・毎日食べたい10食品群
目標は毎日7食品群以上

●1日に必要なエネルギーとタンパク質量の目安(75歳以上)	
エネルギー	男性 2,250kcal 女性 1,750kcal
タンパク質	60g 50g

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」)

●食品は、バランスよく!(摂取量は1日の目安)	
肉類 薄切り肉2～3枚	魚介類 切身1切れ
卵1個	牛乳 1～2杯
大豆製品 納豆1パック 豆腐1/4丁	野菜・海藻 300～400g (きのこ類含む)
穀類 ご飯 茶碗3杯	果物 みかん1個 りんご1/4
いも類 ジャガイモ 1個	油脂 大さじ1

「さ」さかな
「あ」あぶら
「に」にく
「ぎ」牛乳・乳製品
「や」緑黄色野菜
「か」海藻
「い」いも
「た」たまご
「だ」大豆製品
「く」くだもの

*食事療法を受けている方は、主治医や管理栄養士に相談してください。