

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！

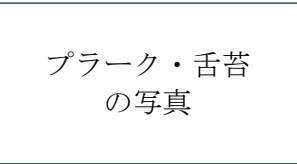
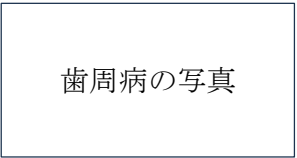
「フレイル」や「誤嚥（ごえん）性肺炎」の予防には、お口の健康を保つことが大切です。よく噛んで食べると、認知症やうつ予防にもつながります。いつまでも健康に過ごすために、まずはご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。

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
口の渇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？



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。




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)

	男性	女性	
エネルギー	2,250kcal	1,750kcal	(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」)
タンパク質	60g	50g	


●食品は、バランスよく!(摂取量は1日の目安)




肉類
薄切肉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




穀類
ご飯
茶碗3杯




いも類
ジャガイモ
1個



野菜・海藻
300〜400g
(きのこ類含む)



果物
みかん1個
りんご1/4



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。

口の渇きを改善

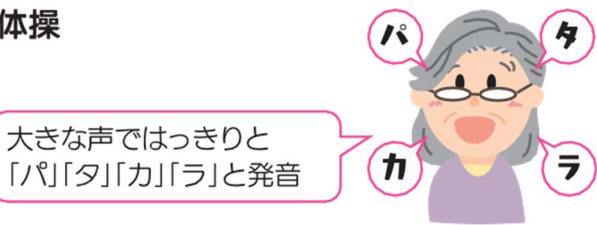
- 「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌を促進



※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



- 開口訓練

