

オーラルフレイル、始まっていませんか?

オーラルフレイルとは、加齢に伴って
お口の機能が徐々に低下する状態を指
します。食べる・話すといった日常の
動作が少しずつ難しくなり、放置する
と全身の健康にも影響を及ぼすリスク
があるため、早めの気づきと対応がと
ても大切です。

次のような変化が見られたら、オーラルフレイルの始まりかもしれません。

硬いものが
噛みにくく
なった

食事のときに
むせることが
増えた

しゃべるときに
言葉がはっきり
しない

口の乾燥が
気になる

食事の量が
減った、体重が
減少してきた

オーラルフレイルの予防のポイント

1. よく噛んで食べる

食事のときは、よく噛みましょう。噛む
ことで、口の筋肉を自然に鍛えられるだ
けでなく、唾液の分泌
も促され、消化を助け
る働きもあります。硬
めの食材（ごぼうやれ
んこんなど）を取り入
れるのもおすすめです。



2. お口の体操を習慣にする

「パタカラ体操」や「唇・舌のストレッチ」
など、簡単なお口の運動を毎日続けるこ
とが、筋力低下を防ぐ
ポイントです。テレビ
を見ながら、入浴中に
、生活の中に取り
入れると無理なく続け
られます。



3. お口の清潔を保つ

むし歯や歯周病を防ぐために、毎日の歯
みがきは丁寧に行いましょう。
歯ブラシに加えて、
デンタルフロスや
歯間ブラシも使う
と、より効果的に
汚れを落とすこと
ができます。



4. 定期的に歯科医院を受診する

お口のトラブルは、早期発見・早期対応
が大切です。定期
的に歯科医院での
検診を受け、専門
的なクリーニング
やアドバイスを受
けましょう。



5. 栄養バランスに気をつける

お口や全身の健康を守るためには、たん
ぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり
摂ることが重要です。
特に筋肉を維持するた
めには、肉・魚・豆製
品など、たんぱく質の
摂取を意識しましょう。



6. 会話や笑顔を楽しむ

声を出して話す、笑顔を作ることも、立
派なお口の運動です。家族や友人との会話、
趣味の集まりへの参加
など、積極的にコミュ
ニケーションの機会を
持つことが、心と体の
健康につながります。



しみる歯は要チェック! むし歯や歯周病のサインかも

「冷たい水がしみる」「歯磨き
のときにしみる」といったこ
とはありませんか?

一見すると軽い知覚過敏のよ
うに思える症状でも、実はむ
し歯や歯周病、歯の亀裂など、
別の原因が隠れている場合が
あります。

たとえば、むし歯が神経の近
くまで進行していたり、歯周
病によって歯ぐきが下がり、
歯の根元が露出していたりす
ると、知覚過敏とよく似た『し
みる症状』が出るることがあ

ります。

自己判断で「たいしたことな
い」と放置していると、治療
が長引いたり、歯を失うリス
クが高まることもあります。

症状が長く続く場合は、歯科
医院を受診するタイミングで
す。

また、家族の中で「歯がしみる」
とよく話す方がいる場合は、
「一度、歯医者さんに行ってみ
たら?」と、早めの受診を促
してあげましょう。

