

上げよう！お口の力 そしゃく 口腔力向上の対策(咀嚼編)

その1 自分の口腔力を知ろう

オーラルフレイルとは？

オーラル

フレイル

||
Oral
(口腔)

||
Frailty
(虚弱)

お口の機能が低下すると、食が細り、体力低下につながるため、早めの対策が必要です。

柏市歯科医師会
歯科衛生士 大森恵子さん

オーラルフレイルの問診票 質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かた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
義歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

オーラルフレイルの危険性

0~2点	3点	4点以上
危険性低い	危険性あり	危険性高い

その2 咀嚼力をアップしよう (舌や口の周りの筋肉を鍛えよう)

しっかり噛んで
食べましょう



噛ミング30とは？
(かみんぐさんまる)

ひと口30回以上噛んで食べることを目標にしましょう。

ガムを噛むのも効果的



たくさん噛むとこんなメリットが！

噛む力がつき、いつまでも固いものを食べられる

血液を脳に送り、刺激する
(認知症予防)

唾液が多く出る(唾液の効能)

- ・消化を助ける
- ・飲み込みの潤滑
- ・むし歯になりにくい
- ・口臭を抑制
- ・細菌侵入をブロック
- ・老化を抑える
- ・おいしく感じる力アップ
- ・活性酸素(がんの原因)を減少



ご存じですか？ 8029運動



「80歳になっても肉(良質なタンパク質)を摂取して元気な高齢者でいよう！」という運動です。

フレイル予防とたんぱく質

筋力が衰えると体力が低下し、老化が加速します。筋力のもととなる良質なタンパク質の摂取が重要です。



8020運動とは違うの？

80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょうという運動(8020運動)は平成元年に始まりました。当初、達成者は1割にも満たなかったのですが、平成28年には5割を達成しました。