

# オーラルフレイルチェック記録用紙

## (お口の機能低下のスクリーニングテスト)



「咀嚼チェックせんべい」で  
お口の機能が健康な状態かをチェック！

咀嚼チェックせんべいを1枚口に入れ、  
最初に「ゴックン（嚥下反射）」と  
飲み込むまでの噛んだ回数



回

30回  
以内

お口の状態  
健康



これからも良く噛んで、お口の状態を維持しましょう。

「噛める」健康なお口は健康づくりの土台。  
健康寿命を延ばすことにもつながります！

※結果がよくても定期的に歯科検診などを受けましょう

31回  
以上

お口の状態  
心配



咀嚼機能や飲み込みの機能に問題があるかもしれません。

こんなことが気になりませんか？

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> うまく噛んで細かくできない | <input checked="" type="checkbox"/> 口の中でなかなかまとまらない  |
| <input checked="" type="checkbox"/> パサついて食べにくい    | <input checked="" type="checkbox"/> なかなか「ゴックン」ができない |

- ・唾液分泌能力（唾液を分泌する力）
- ・粉碎能力（食べたものを噛み砕く力）
- ・舌側移送能力（噛んだ食べ物を舌の上にまとめる力）
- ・食塊形成能力（噛んだ食べ物を飲み込みやすい形にまとめる力）

が不十分かもしれません。

舌や頬などお口周辺の筋力・運動機能が不十分、歯・顎の状態や噛み合わせが悪いといったことが原因と考えられます。

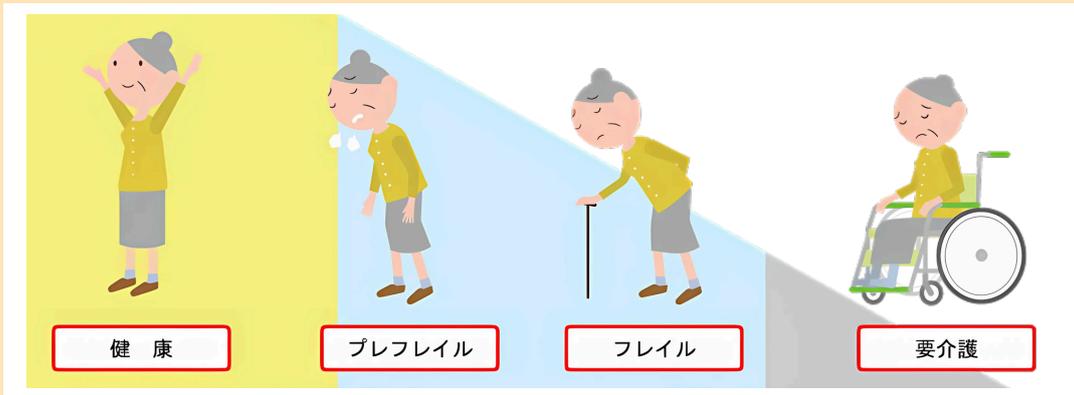
→**歯科医院など専門機関への受診をおすすめします。**

# オーラルフレイルを早期発見！ 早めの対策でフレイルを予防しましょう

咀嚼チェックせんべいは「咀嚼」に注目し、お口の機能低下がないか手軽にスクリーニングテストをすることができます。

## 「オーラルフレイル」とは 食べる・話すなどで使う口腔機能が衰えている状態。

「オーラルフレイル」は「フレイル（全身の衰え）」の初期段階として起こると言われています。早い段階で身体の変化に気づき、対策をすることで改善が見込めます。初期段階であるオーラルフレイルを早期発見し、フレイルを予防しましょう。



### 歯とお口の健康のために

#### 口腔周辺の運動

口



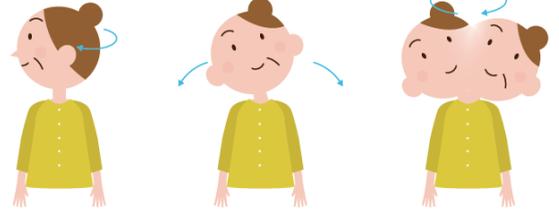
「パタカラ」をゆっくり、はっきり繰り返す

舌



舌をべーと前に出したり奥にひいたり、左右に動かす

首



ゆっくり後ろに振り返るように左右に動かしたり、左右に倒したり、回したり動かす

#### 唾液腺のマッサージ

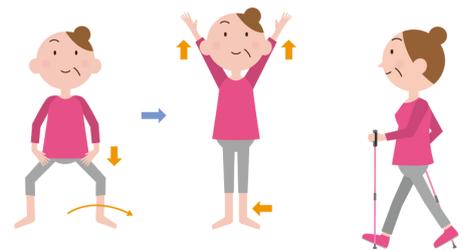


指で耳の下から顎の下まで（下顎骨の内側の柔らかい部分）ゆっくり押しながら動かす



#### 調理の工夫

歯ごたえのあるものを選んだり、大きめにカットする、硬めに調理するなど噛める工夫を



#### 全身の運動・ストレッチ

歩いたり筋トレをしたり、ストレッチをしたり、全身の筋力低下予防を！