

パタカラ体操にチャレンジ!

できるだけ大きな声で「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ」を3回繰り返しやってみましょう



パ!
パ!
パ!

パ

唇を閉じてから
弾くように～

パ：口の中の食べ物をこぼさないようになります。



タ!
タ!
タ!

タ

舌先を上あごに
しっかりつけて～

タ：食べ物の押しつぶしや飲み込みがよくなります。



カ!
カ!
カ!

カ

喉の奥のほうに
力を入れて～

カ：誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送りやすくなります。



ラ!
ラ!
ラ!

ラ

舌を丸めて
上の前歯につけて～

ラ：食べ物を喉の奥に運びやすくなります。

効果

舌を動かす速さやスムーズさ、
口の周りの筋肉を鍛えて
食べ物の飲み込みをよくします。

かみかみ 百歳体操

広島県歯科医師会バージョン

口の元気はおいしく食べ、
会話を楽しむために
大切です!



広島県歯科医師会
イメージキャラクター
「はっぼくん」

ミュージシャン
森本ケンタさん

広島県歯科医師会作成

「かみかみ百歳体操」

動画
配信中▶



日本歯科医師会作成

「早く気づいて対策を!
オーラルフレイル」

動画
配信中▶



詳しくは 広島県歯科医師会まで

〒732-0057 広島市東区二葉の里三丁目2番4号
TEL: 082-263-8020 FAX: 082-263-5525
E-mail: info@hpda.or.jp URL: <https://www.hpda.or.jp>

発行日 2023.03

オーラルフレイル って 知っていますか?

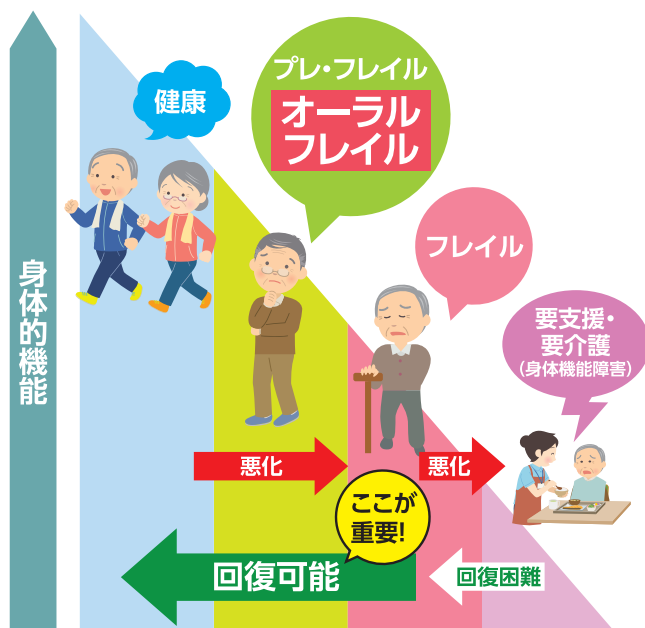


オーラルフレイルとは・・・
歯や口の機能が衰えた状態

広島県歯科衛生連絡協議会

フレイル = Frailty (虚弱)

健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと



健康寿命

生物学的寿命

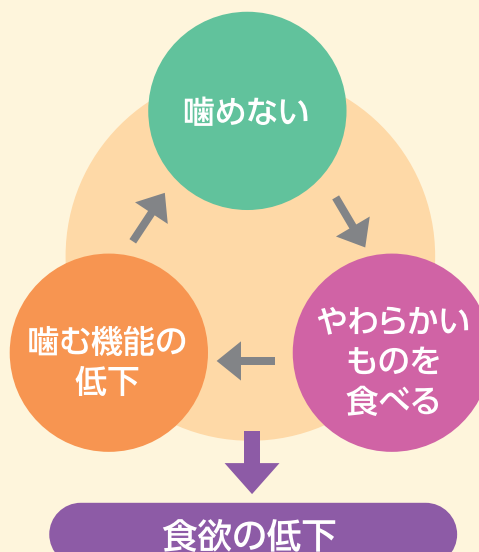
フレイル・ドミノ

ふとしたことをきっかけにして生活範囲や行動範囲が狭まり、精神・心理状態が落ち込むと同時に口腔機能や栄養状態も悪くなっていきます。このようにドミノ倒しのように衰えが進んでいく現象を、「フレイル・ドミノ」といいます。



オーラルフレイルは
全身のフレイル・要介護状態
につながります。

オーラルフレイルのうちに
健康な状態に戻しましょう!



口腔機能低下と低栄養

作図：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦

オーラルフレイルの症状には…



自分の口の健康状態を知ろう!

オーラルフレイルセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬い物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
義歯を入れている※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って硬い物をしっかり食べることができるように治療することが大切です。

合計点数が…

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

4点以上の方は**かかりつけ歯科医院**にご相談ください。

参考文献：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規・飯島勝矢