

茨城県 みんなでフレイル予防 ～フレイルを予防するには？ 口腔編～

フレイル予防のポイント

口腔ケア

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といった口の不調はありませんか？ その些細な不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルとは、噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、口腔機能の些細な衰えのことで、フレイルになる前に現れます。しかし、早めに気づいて対処すれば、フレイルや要介護状態になるのを防ぐことができます。

また、口の中に適量の唾液が分泌されていれば、細菌の働きが抑制され、口腔内を清潔に保つことができます。しかし、加齢とともに唾液の分泌量は減っていきます。唾液の分泌を促すために、食事の時はよく噛むように心がけ、**唾液腺マッサージ**なども取り入れましょう。

こんなことはありませんか？

- 「食事をよくこぼすようになった」
- 「食事中にむせることが増えた」
- 「噛めないものが増えてきた」
- 「滑舌が悪くなった気がする」

当てはまる人は、口の機能が弱り始めているかもしれません。口の機能を維持するために、**パタカラ体操**がおすすめです。

唾液腺マッサージ

①

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

②

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

③

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

パ

口唇を閉じる



カ

口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



タ

口蓋に舌先をつける



ラ

巻き舌にして口蓋に押し当てる



【誰でも簡単 パタカラ体操】
パ・タ・カ・ラと発音するだけで、口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。慣れてきたら「パパパパ、タタタタ」と繰り返し返しましょう。

フレイル予防の動画を配信中です！

茨城県 フレイル



茨城県 保健医療部 健康推進課