



知って実践！ オーラルフレイル



オーラルフレイルとは、年齢を重ねるにしたがって飲食物にむせたり、食べこぼしをしたり、滑舌が悪くなるなど、口腔機能が低下することをいいます。



オーラルフレイルを予防する

毎日の健口習慣ポイント



フッ素入りの歯磨き粉を使用
正しい口腔清掃法の実践



口の筋肉を鍛える運動をする



定期的な歯科検診
痛くなってからだけでなく点検のために受診

鍛えるにはどうすれば…？

<『市報ひがしまつしま2025年6月号』より抜粋>

働き世代にもおすすめ！

お口の筋肉を鍛える

「パタカラ体操」

パタカラ体操

はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」を10回ずつ繰り返す

パ

パ
パ
パ…



タ

タ
タ
タ…



カ

カ
カ
カ…



ラ

ラ
ラ
ラ…



→唇や舌の筋力と飲み込む力が鍛えられます

パ: 口を閉じる力

タ: 押しつぶす力

カ: 飲み込む力

ラ: まとめる力

<引用: 宮城県ホームページ>

口腔体操の効果

① 唾液の分泌を促す

② 発音がハッキリする

③ 表情豊かになる

④ むせが改善

⑤ いびきや歯ぎしりの改善