



お口の健康を維持するために

問高齢介護課 ☎51-6720

「かむ力が弱くなった」「むせやすくなった」など、お口で気になる事はありませんか。高齢者のお口の機能が衰えてきた状態を「オーラルフレイル」といいます。かむ力や飲み込む力が弱くことで低栄養になってしまうと、やがて全身の衰えにつながります。お口の力を維持するためにも、できるだけ歯ごたえのある食材・調理法を選び、食事はよくかんで食べるようにしましょう。

また、お口の中をきれいにすることは、^{ごえんせい}誤嚥性肺炎の予防や感染症予防にもつながります。毎日の歯磨きや定期的な歯科検診に加え、お口の体操をするなど、お口の健康を維持するための習慣を取り入れましょう。

《オーラルフレイルのセルフチェック表》

各質問に答え、合計得点からオーラルフレイルの危険性をチェックしてみましょう。

質問	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている (※)	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

(※) 歯を失ってしまった場合は義歯などを適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0～2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

《3点以上の方は意識してお口を動かしましょう》

参考：東京大学高齢社会総合研究機構、日本歯科医師会

パタカラ体操をやってみましょう

①「パ」…唇をはじくように「パパパ…」と発音

パ



②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように「タタタ…」と発音

タ



③「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように「カカカ…」と発音

カ



④「ラ」…舌をまるめるように「ラララ…」と発音

ラ



各発音を8回ずつ2セット行います。

厚生労働省 通いの場

検索



厚生労働省「集まろう！通いの場」では、口腔体操のほか高齢者のためのさまざまな情報を公開しています。

ぐるっとNAUI

～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～



上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします♪



◀ イベント情報はホームページにも掲載しています。

三沢市

2022

MISAWA BBQ ジャンボリー ～地産地消みさわ～

三沢流BBQを楽しめるイベントが開催され、新生「りんご娘」や三沢市出身のバンド「SWALLOW」のライブも行われます。※いすを持ってご来場ください。

とき 10月9日(日)

午前9時45分～午後3時30分

ところ 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村

問 (一社) 三沢市観光協会 ☎59-3009

六戸町

メイプルタウンフェスタ2022

野菜の即売会をメインとし、じまん市やシャモロック鍋をはじめとした露店が集結します。

郷土芸能や保育園の演奏なども行われますので、食を味わいながらお祭りの雰囲気も味わってみませんか。

とき 11月6日(日) 午前10時～午後3時

ところ 六戸町総合体育館駐車場

問 六戸町まちづくり推進課 ☎55-2411