



こみはち

コミハ リハビリだより

発行日
令和4年11月
リハビリ版
第47号



朝晩はすっかり冷え込み、運動する機会も減っていませんか？年末年始も近づき、人と会う機会も増えるかもしれませんね。今回は、オーラルフレイルについて、口腔体操、歯磨きの方法をご紹介します！

みなさんは、こんな症状はありませんか？

「食べこぼし、口臭が気になる、食欲がない、むせる」などがあると、

“**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、“**口のささいな衰え**”のことを言います。

以下の質問事項をチェックして、自分の合計得点を出してみましょう！

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、固いもの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
入れ歯の使用をしている	1	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前に比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの固さが噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計得点が、3点以上だとオーラルフレイルの可能性があります！

本人が自覚しにくい場合が多いので、家族や周囲の人が気づいてあげることも大切です！ぜひ、裏面にある口腔体操を行ってみましょう！



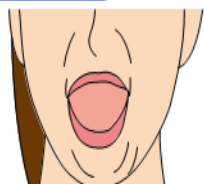
10月中旬に、入所様と一緒に中庭散歩を行い、きれいな落ち葉を探しました。澄んだ空気に「気持ちいいね～」と、みなさん自然と笑顔がみられていました。



口腔体操

「あ・い・う」体操

「あ」の口



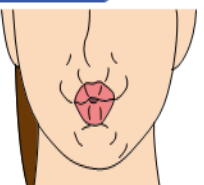
口を大きく開けます

「い」の口



口を横いっぱいに引きます

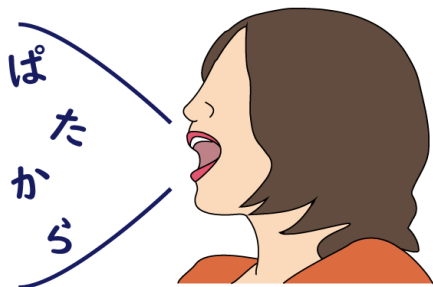
「う」の口



唇をしっかり突き出します

各3秒保持
3セット

ぱたから口腔体操

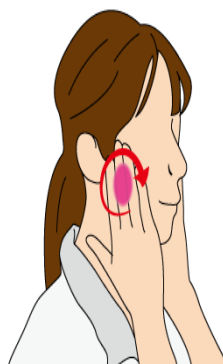


10回
2セット

一音ずつはっきり声に出します

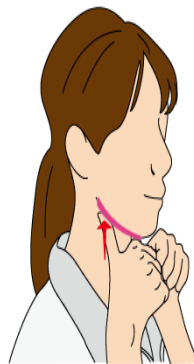
唾液腺マッサージ

耳下腺



上の奥歯辺りに4本の指を当て、後から前に向かって円を描くようにマッサージ

顎下腺



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分に食い込ませて、耳の下から顎まで順番に真上に押していく

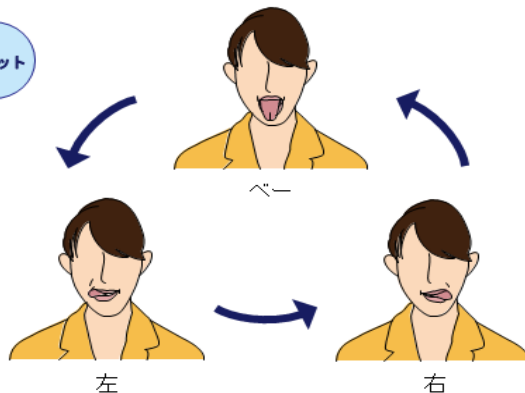
舌下腺



両手の親指を揃えて、顎先の骨の内側から、舌を押し上げるように真上にぐーっと押す

舌の運動

3セット



入れ歯の洗い方

- ①流水下で、入れ歯に付いている食べかす・ヌルヌルとした歯垢を洗い流す。
 - ②入れ歯ブラシを使い、綺麗に磨きます。
 - ③保存容器に水と義歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸します。
- Point！！金具の部分・歯と歯の間は、入れ歯ブラシを縦に入れて磨きます。**



オーラルフレイル(虚弱)を予防するには、歯科の定期健診を受け、お口の中を清潔に保ちましょう！

食事前に口腔体操を行い、お口の機能を高め、しっかり噛んでおいしく食べましょう！

