



# リキタケDC通信



2022年  
3月

## 日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 22年 池袋の街歯医者 オーラルフレイル 予防方法とセルフチェック

「オーラルフレイル」とは、**口腔機能が衰えた状態**を指します。かむ力の低下や舌の動きの悪化が食生活に悪影響を及ぼし、身体機能の低下につながります。さらには滑舌が悪くなり、人と楽しく食事ができなくなって閉じこもったりと、人や社会との関わりが減ってしまうことで心理的、社会的にも悪影響を及ぼすと言われています。

オーラルフレイル チェック項目	はい	いいえ	オーラルフレイル チェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2		半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
お茶や汁物でむせることがある	2		さきイカ・たくあん位の硬さのものが噛める		1
義歯を使用している	2		1日に2回以上、歯を磨く		1
口の渴きが気になる	1		1年に1回以上、歯医者に行く		1



オーラル フレイル  
|| Oral Frailty  
(口腔) (虚弱)

### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

すき昆布と根三つ葉の酢醤油炒め  
調理 時間 30分

#### 【材料(4人前)】【分量】

すき昆布(乾燥).....200g  
豚小間切れ.....100g  
根三つ葉 .....1株(約70g)  
油.....少々  
醤油.....大さじ1.5  
酢.....大さじ1



- (1) すき昆布は水で戻したら、ざく切りにして水気をしぼる。
- (2) フライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- (3) 色が変わってきたら、(1)を加え、ざっと炒めたら3cm長さに切った根三つ葉を加えて炒め合わせる。
- (4) 鍋肌から醤油、酢を加えて仕上げます。

#### 【チェック結果】

- ① 合計0点~2点 オーラルフレイルの危険性は低いです。
- ② 合計3点 オーラルフレイルの危険性があります。
- ③ 合計4点以上 オーラルフレイルの危険性が高いです。

### オーラルフレイル対策の為に

#### ① かかりつけ歯医者をもちましょう!

お口の状態は日々変化しています。かかりつけ歯科医をもち、気になることがあれば相談を。また、3か月~半年に一度は歯科検診を受けましょう。

#### ② お口のささいな衰えに気を付けましょう

オーラルフレイルは、「むせやすい」「お口が乾燥する」「滑舌がわるくなった」等ささいな衰えが積み重なることで進行します。早くお口の不調に気づくことができるよう、セルフチェックを習慣づけましょう。

#### ③ バランスのとれた食事をとりましょう

バランスのとれた食事は健康なからだを作る基礎となります。また、様々な食品をとることでかむ機能の低下を防止できます。食事の際は、よくかんで食べるように心がけましょう。

### パタカラ体操

パタカラ体操は、しっかり口を動かして、大きな声で行います。例えば、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」とくり返します。これらの発音はどれも一連の食べる動作にかかわっています。



「パ」は食べ物を口の中に取り込んでこぼさないようにする動き、「タ」は舌を鍛えて食べ物を押しつぶす動き、「カ」は食べ物をのどの奥に送って嚥下しやすくすると同時に、鼻腔を閉じて食べ物が鼻に入らないようにする動き、「ラ」は舌の上に食べ物をまとめて飲み込みやすくする動きに関係しています。



院長の挨拶コーナー

「日差しの温かさを感じる季節」

寒さも緩み、本格的な春が近づいてきました。コロナは落ち着くところを知らず、依然猛威を振るっておりますが、心だけでも温かく春を迎えられるように心の栄養を蓄えたいですね。



春とともに皆様に幸せが訪れます 院長 歯学博士 力武康次  
ようお祈りいたしております。 九州大学歯学部卒

東京医科歯科大学大学院修了

リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください