健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

2026年
11月号

フレあえルは、フレイル［加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す］の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ｜お口の衰え、気づいていますか？

食事をおいしく楽しむためにはお口の健康が大切です。気づくと柔らかいものばかり食べていることはありませんか？今月は、お口の衰えのサインと予防・対策についてお伝えします。

心身の機能低下につながる 口の「負の連鎖」





私たちの歯は親知らずを除くと、上下14本ずつ、合計で28本あります。

むし歯や歯周病などで歯を失い、放置すると、硬いものが食べにくくなり、軟らかい食べ物を選ぶようになることがあります。軟らかいものばかり食べていると、噛む動作が必要なくなり、噛む（お口）の機能の低下につながります。

さらに食べられるものが偏ると、栄養バランスが乱れ、心身の機能低下につながることもあります。

オーラルフレイルセルフチェック

お口の機能は、気づかないうちに少しずつ低下することがあります。
こうしたお口のささいな衰えを「**オーラルフレイル**」と呼びます。
ご自身でお口の状態をチェックしてみましょう。



□	自身の歯は何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は含む。インプラントは含まない。）	0〜19本	20本以上
□	半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
□	お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
□	口の乾きが気になりますか？	はい	いいえ
□	普段の会話で、言葉がはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」の可能性があります。

【出典】3学会合同ステートメント（2024年）.

毎日の生活でオーラルフレイル予防！



1 ● **歯みがき**
寝る前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう（歯間ブラシやフロスも活用）。

2 ● **入れ歯の管理**
部分入れ歯も総入れ歯も落下防止のために洗面器の上で洗いましょう。
部分入れ歯の金属部分の内側も丁寧に洗いましょう。

3 ● **お口の体操**
「パタカラ体操」「あいうべ体操」は、飲み込む力や噛む力を保つための
トレーニングになります。 食事の前が効果的です。

4 ● **舌の運動**
舌を出す、引っ込める、お口の中でグルグル回す、頬を押すなど動かしましょう。
咀嚼力や飲み込みの改善に役立ちます。

5 ● **唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）マッサージ**
耳の前やあごの下などを指でやさしく刺激し、唾液の分泌を促します。

6 ● **定期歯科健診**
歯科医院で定期的に健診を受けてしっかり噛めるお口をつくりましょう。

お口の体操をやってみよう！

【出典】日本歯科医師会「オーラルフレイルのための口腔体操」.

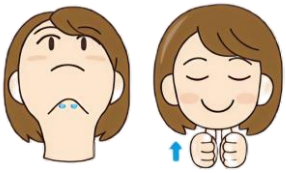




● 耳下腺マッサージ
指を耳の前に当て、円を描くように10回ほどマッサージ。



● 顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ
3～4ヵ所を5回ずつ順に押す。



● 舌下腺マッサージ
顎の先の下部分に、両手の親指を当て、10回ほどゆっくり押す。

● パタカラ体操
「パ」舌をはじくように
「タ」舌先を前歯の裏につけるように
「カ」舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」舌を丸めるように

● 日常生活でもお口を動かそう！
① 合唱・カラオケ
② 管楽器の演奏
③ 早口言葉
④ 会話や音読
⑤ 吹きもどし
⑥ ぶくぶく・がらがらうがい

作成 一般社団法人 四日市歯科医師会
口腔ケアステーション 歯科衛生士



発行 四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 059-354-8170

健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌
フレあえル
公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら
または
LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力
@022mtaqp

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。