

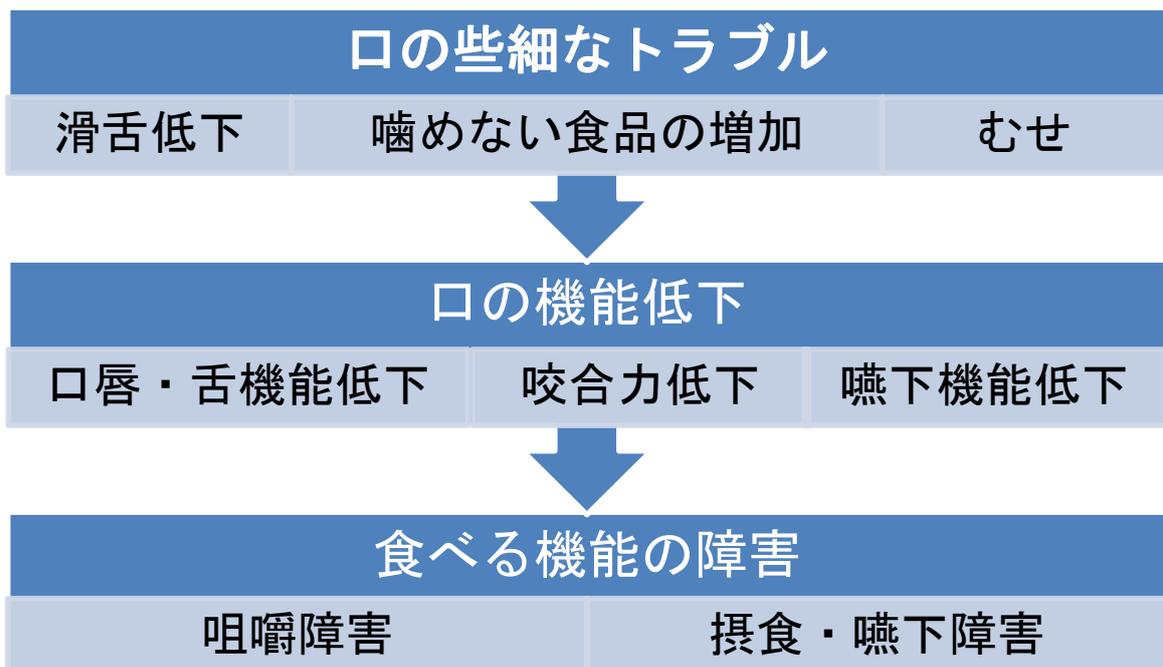
## お口を鍛えて健康に

新型コロナウイルスの影響により、コミュニケーション機会が減少した方は多くおられるかと思えます。口を動かす事が少なくなると、話したり、食べるだけでなく、心身の機能が低下する『**オーラルフレイル**』を引き起こすと言われていています。お口の健康を保つことで、心身の健康を維持しましょう。

\*オーラルフレイルとは

口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。症状としては、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥など、ほんの些細な事があげられます。

(歯科診療所における オーラルフレイル対応マニュアル 2019年版 参照)



## 口を動かす機会を持ちましょう

- 電話で人と話をする。
- 新聞や雑誌の記事、手紙などを口に出して読む。
- 歌をうたう。

## 口の機能を高めましょう

- 口腔体操を行う。
- 食べ物を噛む回数を5～10回増やす。
- 寝る前や朝起きたときも歯磨きを行う。

## 口腔体操

椅子に座り、リラックスした姿勢で行います。  
鏡を見ながら行くと、口の動きが分かりやすくなります。  
回数は目安です。食事の10～20分前に行うと効果的です。

### ①深呼吸を3回



### ②首の運動を10回

前後、左右へ首を傾げる  
右横、左横へ振り向く  
左右へ回す

### ③舌の運動を10回

前後、左右、上下の運動  
口唇の周りを舐める



### ④口唇の運動を10回

開口と閉口、突出と横引き



### ⑤発声練習を3回

「ば・ば・ば・ば・ば」  
「た・た・た・た・た」  
「か・か・か・か・か」  
「ら・ら・ら・ら・ら」  
「ばたか・ばたか・ばたか・ばたか・ばたか」