栄養だより2022.11　～オーラルフレイル～

医療法人　心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

皆さん、**「11月8日」は“いい(11)歯(8)の日”**ってご存じですか？
今回は、口の機能の衰え（**オーラルフレイル**）についてご紹介します。

カレンダー

1日　ソーセージの日
7日　ソースの日
11日　生ハムの日
15日　のど飴の日
21日　フライドチキンの日

ソースの豆知識！

★食品添加物は、ほぼ使用されていない

★ソース類は、ノンオイル

★原材料の約3割がお酢なので、食欲増進、疲労回復効果がある

★塩分は、醤油より少ない

濃口醤油 2.6ｇ

- ウスターソース：1.5g
- 中濃ソース　：0.9g
- 濃厚ソース　：0.8g

[・とんかつソース
・お好みソース]

（大匙1杯あたり）

◆オーラルフレイルとは◆

口のまわりの筋肉低下や歯の喪失により、「むせる・食べこぼす」、「うまく飲み込めない」、「活舌が悪くなる」など口に関連する機能が低下することです。

◆予防方法◆

① 口腔内を清潔に保つ！

定期的に歯科受診をし、虫歯、歯周病、歯の喪失を防ぎましょう。

重要！ “歯周病”はシャント感染、認知症、心臓病など全身に影響します。

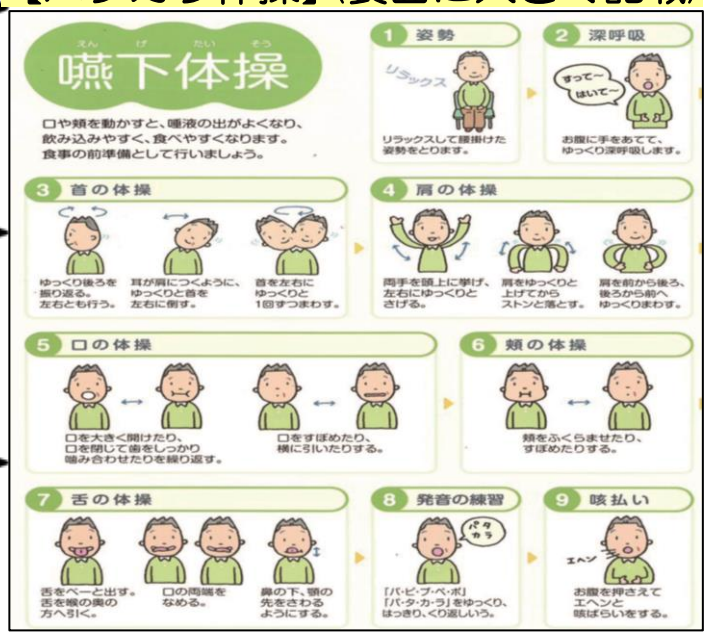
◆食事のポイント◆

② 噛み応えのある食材を取り入れる

柔らかいものばかり食べていると噛む力が弱くなります。歯ごたえのある食材を積極的に取り入れましょう。

根菜類、切干大根、ナッツなど

【パタカラ体操】(裏面に大きく記載)



♫.チェック項目	【はい】	【いいえ】
□ 半年前と比べて、堅い物がたべにくくなった	2	
□ お茶や汁物でむせることがある	2	
□ 義歯を入れいてる	2	
□ くちの渇きが気になる	1	
□ 半年前と比べて外出が少なくなった	1	
□ さきイカ・沢庵くらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
□ 1日に2回以上、歯を磨く		1
□ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

フレイルの危険性	低い	危険性あり	高い
合計点数	0～2点	3点	4点以上

嚥下体操

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事の前準備として行いましょう。

1 姿勢

リラックスして腰かけた姿勢をとります。

2 深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操

ゆっくり後ろを振り返る。左右行う。

耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつ回す

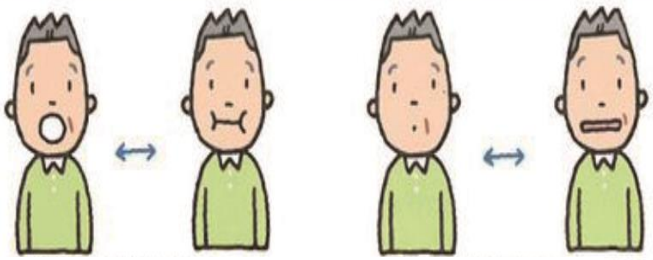
4 肩の体操

両手を頭上に挙げ、左右にゆっくり下げる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前⇒後ろ、後ろ⇒前へゆっくり回す。

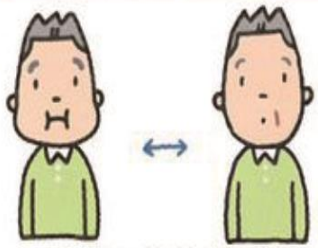
5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じたり歯をしっかりかみ合わせたり繰り返す。

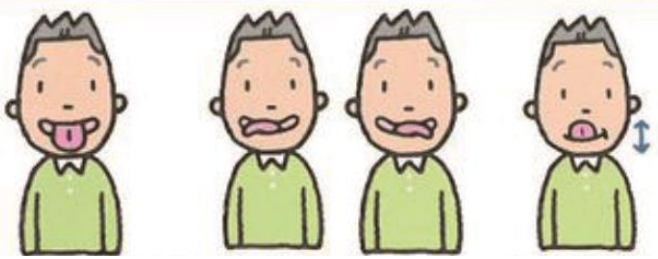
口をすぼめたり、横に引いたりする。

6 頬の体操



頬を膨らませたり、すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

鼻の下、顎の先をさわるようにする。

8 発音の練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返し言う。

9 咳払い

お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

医療法人　心信会
池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

嚥下体操（えんげたいそう）

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、
飲み込みやすく、食べやすくなります。
食事の前準備として行いましょう。

1 姿勢

リラックスして腰掛けた
姿勢をとります。

2 深呼吸

お腹に手をあてて、
ゆっくり深呼吸します。

3 首の体操

ゆっくり後ろを
振り返る。
左右とも行う。

耳が肩につくように、
ゆっくりと首を
左右に倒す。

首を左右に
ゆっくりと
1回ずつまわす。

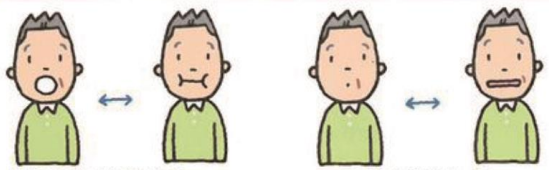
4 肩の体操

両手を頭上に挙げ、
左右にゆっくりと
さげる。

肩をゆっくりと
上げてから
ストンと落とす。

肩を前から後ろ、
後ろから前へ
ゆっくりまわす。

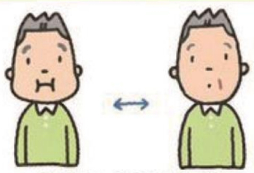
5 口の体操



口を大きく開けたり、
口を閉じて歯をしっかり
噛み合わせたりを繰り返す。

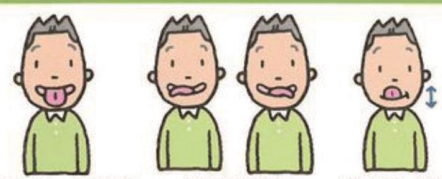
口をすぼめたり、
横に引いたりする。

6 頬の体操



頬をふくらませたり、
すぼめたりする。

7 舌の体操



舌をべーと出す。
舌を喉の奥の
方へ引く。

口の両端を
なめる。

鼻の下、顎の
先をさわる
ようにする。

8 発音の練習

「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、
はっきり、くり返しいう。

9 咳払い

お腹を押さえて
エヘンと
咳ばらいをする。