



6月には歯や口の健康を見直す週間があります。(6月4日～6月10日) 身体の健康を保つためにも口の健康を整えるのはとても大切です。今月はオーラルフレイルについてご紹介します。

オーラルフレイルって何？

オーラルフレイルとは、口腔機能の衰えが全身の老化につながるという考え方です。食べこぼしや軽いむせ、硬いものが噛みにくい、滑舌の悪化、口の中が乾くなどの症状が続くようであれば口の機能の衰え「オーラルフレイル」の可能性があります。口腔機能の衰えは、食欲の低下、さらには全身の機能低下(サルコペニアや低栄養)へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。さらに、コロナウイルスの影響で外出の機会が減ったり、感染症対策でのマスク生活によりあまり会話をしないことで口の周りの筋肉を動かさなくなり、筋肉が衰えオーラルフレイルに繋がるおそれがあると言われています。



オーラルフレイルの予防で健康維持

次のような症状がある方はオーラルフレイルの可能性があります。気になる方は一度かかりつけの歯科医へ相談することをお勧めします。

- ◆ 硬いものが食べにくい
- ◆ うまく口が動かずしゃべりにくい
- ◆ 食べこぼしが増えた
- ◆ 水や食事でむせることが増えた
- ◆ 口がよく乾くようになった
- ◆ 口臭が気になる
- ◆ 薄味が分かりにくくなった
- ◆ 薬が飲み込みにくい

◎お口の健康が全身の健康につながります。口腔体操を行いオーラルフレイルを予防しましょう◎

発声だけで筋力アップ！ 今日から始めよう パタカラ体操

パ 唇の筋力を鍛える

「パ」の音は、口をしっかりと閉じて発音することがポイントです

口を閉じる筋肉が鍛えられることで、口の中の食べ物をこぼさないようにすることができます。



タ 舌の前方筋肉のトレーニング

「タ」の音は、舌を上あごにくっつくように発音しましょう

舌の筋肉が鍛えられると食べ物をしっかり押しつぶしたり、飲み込んだりすることができます。



カ 舌の後方筋肉のトレーニング

「カ」の音は、のどの奥を意識して発音することが大切です

のどの奥に力を入れ、のどを閉めることで発音するので、食べ物をスムーズに食道へ運ぶ訓練ができます。



ラ 舌の上方筋肉のトレーニング

「ラ」の音は、舌を丸めて発音することを意識しましょう

舌を丸めてよく動くようにすることで、食べ物をのどの奥に運び、飲み込みやすくなります。



食前が効果的
大きな声で
しっかりと

「大きな声で」「一文字一文字」「はっきり」

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音しましょう。

口を大きく動かして、「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と3回繰り返しましょう。食事の前に時間が取れない場合は、できる時に、できるだけ習慣になるように続けてみましょう！

パタカラ体操にはこんな効果があります

- ★発音をはっきりし、口が動きやすくなる
- ★小顔効果やたるみなどのアンチエイジング

- ★飲み込む力・噛む力の維持・向上
- ★唾液の分泌が促進される
- ★いびきや歯ぐきしりが改善される
- ★誤嚥性肺炎の予防
- ★口呼吸から鼻呼吸になり、口臭が改善される

オーラルフレイルの症状は老化の早期に現れるため、早い段階で気づき、改善に努めるようにしましょう。

今月の担当は中村です

全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

