

入れ歯もきれいに

食後は、入れ歯をはずして
きれいに洗いましょう。



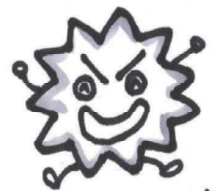
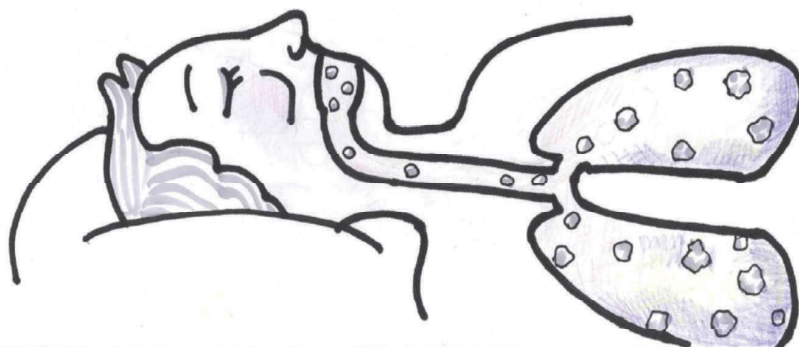
高齢者には怖い 誤えん性肺炎

誤えん性肺炎とは、飲み込む力が衰えることにより、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に、誤って気管支や肺に流れこむことで、起こる肺炎のことです。

寝ている間に、汚れた唾液などが誤って肺に入ることによって、肺炎が起こることもあります。

寝る前のお口の清掃やお口の体操で、誤えん性肺炎を予防しましょう。

寝ている間に 口から肺へ 菌が入ると ……



菌は眠らない

お口の中に 問題はありませんか

しっかりかめる お口ですか？



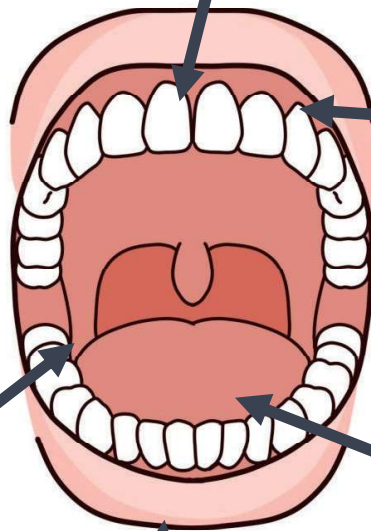
お口の中が乾燥
していませんか

入れ歯は合っ
ていますか
ゆるくなって
いませんか。
入れ歯が汚れ
ていませんか

ひどい歯周病に
なってませんか

歯ぐきが赤く腫
れていませんか

歯がグラグラと動
いていませんか



お口の中に食
ベカスや汚れ
が残っていま
せんか

舌に白い苔のよ
うな汚れがつ
いていませんか

むし歯はありま
せんか？
歯の根元が黒く
なっていると、
むし歯
かもしれませ
ん



歯が抜けたまま放置している、入れ歯が合っていない、壊れている
治療していないむし歯があるなど、お口の中に問題があると、しっかり
かむことができません。

気になるところがあれば、早めに治療を受け、しっかりかめる「お口」
を保つことが大切です。

かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう



歯や口のトラブルは、初期の段階では自覚しにくいものです。

オーラルフレイルが進行する前に、ささいなお口の衰えに気づき、改善していくことが大切です。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

歯が悪くなってから治療に行くのではなく、悪くならないために、歯科医院に行きましょう。

いつでも
相談にのりますよ



よくかんで 食べましょう



よくかんで食べよう

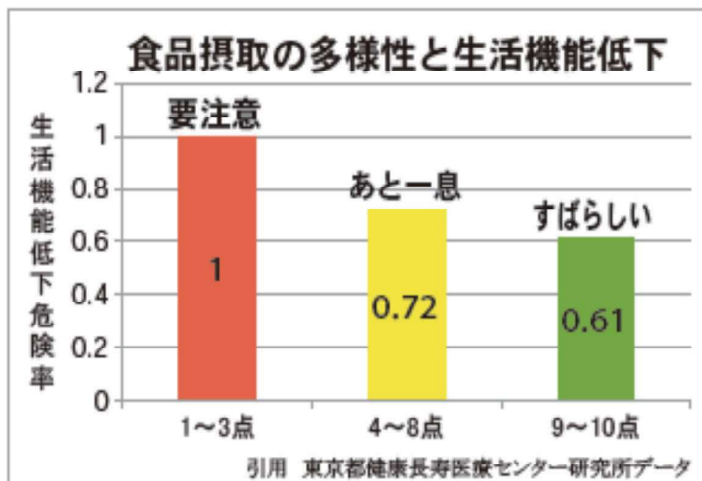
かむ力が衰えてくると、柔らかくて、食べやすいものばかり食べるようになり、ますます、かむ力が衰えてきます。

お口周りの運動を行うとともに、かみごたえある食品を少しでも、食べるようにしましょう。

たとえば
かまぼこ、根菜、りんご、ナッツ
焼肉 など

毎日食べてる？ 10の食品

いろいろな食品を毎日食べている（得点が高い）ほど生活機能が低下しないことがわかっています。



同じものばかり
食べていては
だめ、なの…?!



10の食品のかぞえかた

次のページの表（10の食品点検表）を見てください。

①10の食品群それぞれについて

「今日の食事で1回でも食べた」……○を右の欄に記入

「今日は食べていない」……何も書かない

②1日の合計点数から、判定します

7点以上	この調子
4～6点	あと一息
3点以下	フレイルに要注意



10の食品点検表

さ・あ・に・ぎ・や・か・(に)・い・た・だ・く、と
覚えて、毎日チェックしてみましょう。
※主食は点数に含みません。

【記入例】

食品群	食品	8/4	/	/	/	/	/	/	/
主食	ごはん、パン、麺	○							

⑤ 魚	魚・貝、加工品	○							
⑥ 油	炒め物、揚げ物 バター・マーガリン等	○							
⑦ 肉	肉、加工品								
⑧ 牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ								
⑨ 野菜	緑黄色野菜 (人参、ほうれん草、 かぼちゃ等)	○							
⑩ 海藻	わかめ、ひじき、 昆布のり等								
⑪ いも	じゃがいも、里いも、 さつまいも等	○							
⑫ 卵	鶏卵、うずら等の卵 (魚の卵は除く)								
⑬ 大豆	豆腐、納豆等	○							
⑭ 果物	りんご、みかん、 いちご、バナナ等								
合計		5							



5点は…あと一息か。
今日は○がつかなかった
肉、牛乳、海藻などを
明日食べるように
すればいいのか！

その通り
です



参考 「歯」がつく「ことわざ」 いくつご存じですか？



◆ 「歯」がつく「ことわざ」慣用句を集めてみました。

□ のところに、文字を入れてみましょう。

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| 1 歯が□く | 軽薄な言動に接して不快になる |
| 2 歯が□たない | 相手が強くて対抗できない |
| 3 歯に□着せない | 包み隠さず思っている通りに言う |
| 4 歯が□けたような | ふぞろいのさま。寂しい様子 |
| 5 歯を□いしばる | 苦痛や無念などをこらえるさま |
| 6 歯□れがよい | 歯でかみ切る時の感じや、人の発音やしゃべり方の調子が良いこと |
| 7 歯□めをかける | 物事の行き過ぎを食い止めること |
| 8 歯□□□がある | 物をかむとき、歯に抵抗を感じる。転じて反応のあること |
| 9 歯□□□思いをする | 思うようにならずいらだつこと |
| 10 歯の□が合わない | 寒さやおそれのために震えるさま |



答えは
右表です

1 浮 2 立 3 衣 4 抜 5 く 6 切
7 止 8 ごたえ 9 がゆい 10 根

おうちドリル チャレンジカレンダー (月)

パタカラ体操または早口ことば、ブクブクうがい、吹きもどしまたはペコぱんだを 行った日に○をつけましょう。

(※ペコぱんだは、パ・タ・カの発音がひとつでも6回未満/秒の方に配布しています)

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
パタカラ体操 早口ことば										
ブクブク うがい										
吹きもどし ペコぱんだ										

日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
パタカラ体操 早口ことば										
ブクブク うがい										
吹きもどし ペコぱんだ										

日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
パタカラ体操 早口ことば											
ブクブク うがい											
吹きもどし ペコぱんだ											

今月の目標

オーラルフレイル予防について、達成できそうな、今月の目標を記入します。
月末に達成度に○をつけましょう。

ブクブクうがいせ



今月の達成度

よくできた	まあまあ	できなかった

おうちドリル チャレンジカレンダー (月)

パタカラ体操または早口ことば、ブクブクうがい、吹きもどしまたはペコぱんだを行った日に○をつけましょう。

(※ペコぱんだは、パ・タ・カの発音がひとつでも6回未満/秒の方に配布しています)

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
パタカラ体操 早口ことば										
ブクブク うがい										
吹きもどし ペコぱんだ										

日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
パタカラ体操 早口ことば										
ブクブク うがい										
吹きもどし ペコぱんだ										

日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
パタカラ体操 早口ことば											
ブクブク うがい											
吹きもどし ペコぱんだ											

今月の目標

オーラルフレイル予防について、達成できそうな、今月の目標を記入します。月末に達成度に○をつけましょう。



今月の達成度		
よくできた	まあまあ	できなかった

おうちドリル チャレンジカレンダー (月)

パタカラ体操または早口ことば、ブクブクうがい、吹きもどしまたはペコぱんだを 行った日に○をつけましょう。
 (※ペコぱんだは、パ・タ・カの発音がひとつでも6回未満/秒の方に配布しています)

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
パタカラ体操 早口ことば										
ブクブク うがい										
吹きもどし ペコぱんだ										

日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
パタカラ体操 早口ことば										
ブクブク うがい										
吹きもどし ペコぱんだ										

日	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
パタカラ体操 早口ことば											
ブクブク うがい											
吹きもどし ペコぱんだ											

今月の目標

オーラルフレイル予防について、達成できそうな、今月の目標を記入します。
 月末に達成度に○をつけましょう。



今月の達成度		
よくできた	まあまあ	できなかった

1 回目 お口の元気度チェック票 貼り付け欄

2 回目 お口の元気度チェック票 貼り付け欄

※ 1 回目のチェック票の上に、重ねて貼り付けてください。

1 回目 お口の元気度検査結果票 貼り付け欄

2 回目 お口の元気度検査結果票 貼り付け欄

※ 1 回目の結果票の上に、重ねて貼り付けてください。

おうちドリル メモ欄





お口元気で100年時代

オーラルフレイル予防 お口の元気アップ教室 おうちドリル

令和2年(2020年)発行

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 兵庫県神戸市中央区下山手通5-10-1

電話 078-341-7711(代)

一般社団法人 兵庫県歯科医師会

〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通5-7-18