

ふでりん いきいき通信 vol.24 ~ オーラルフレイルの巻 ~



こふでりん先生

ふでりん、最近よくおせるし、食欲がないりんね。
気を付けないと、オーラルフレイルになりかけてるかもしれないりん。
マスクをしてると気付かないけど、お口の機能は大切だりん！

ふでりん



オーラルフレイルって何だりん？ 良くないことりんか？
初めて聞く言葉だから教えてほしいりんよ！

❁ オーラルフレイルとは、お口の機能のささいな衰えのことで、フレイルの前段階です。

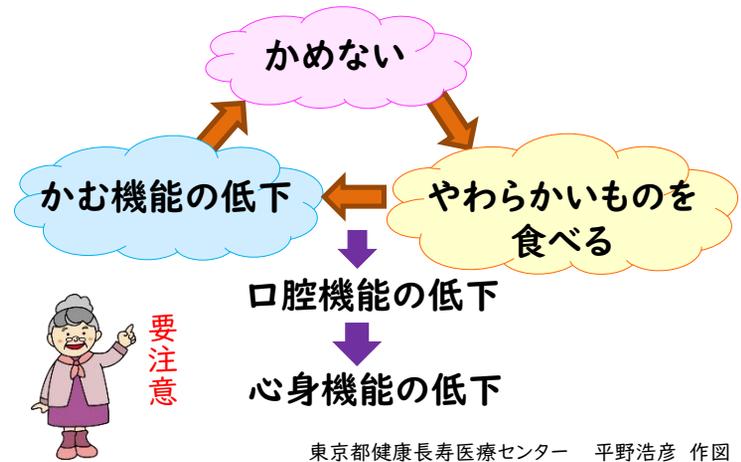
(※フレイルは、健康と要介護の中間の虚弱状態のことで、放っておくと介護が必要な状態になります。)

☑️ オーラルフレイルチェックしてみましょう！

- 食事のときにおせる・食べこぼす
- 食欲がない・少ししか食べられない
- やわらかいものばかり食べている
- 以前より滑舌が悪くなった・舌が回らない
- 口の中が渇きやすく、口臭が気になる
- 自分の歯が少なくなってきた
- あごの力が弱くなってきた
- 口の周りの容姿が気になる

※1つでもあてはまると、**オーラルフレイル**の可能性あり！

💡 オーラルフレイルへの負の連鎖



❁ オーラルフレイルで高まる危険 ※健康な人との比較

身体的フレイル
2.4倍

サルコペニア
(筋肉量の減少)
2.1倍

要介護認定
2.4倍

総死亡リスク
2.1倍

早く気付いて対応すれば
改善できます！



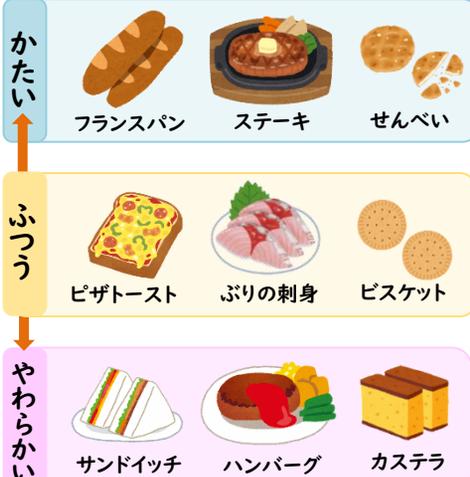
日本歯科医師会「歯科診療におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」より

❁ オーラルフレイル予防の3本柱

かむ力と飲み込む力の強化 お口の筋力アップ

- ① 唾液マッサージ
- ② 舌の運動
- ③ ぱたから体操・早口言葉
- ④ ブクブク・ガラガラうがい
- ⑤ 食事の際、1口30回かむ
- ⑥ 1日2回5分間ガムをかむ
- ⑦ おしゃべり

かみ応えのある食品をとる 食事でお口の健口アップ



★可能な範囲でかみ応えのある食品を選びましょう！

毎日お口のお手入れを お口の清潔を保持しましょう！

- ① 1日1回は10~15分かけて歯磨きを
- ② 歯間や舌の掃除もしっかりと！
- ③ 義歯のお手入れも忘れずに
- ④ 定期的な歯科受診でメンテナンス



始めよう！食事でお口の健口アップ



✿ 基本は同じ、1日3食、3色食べましょう♪

【主食】 	【主菜】 	【副菜】 	ポイントはかむ回数を増やす！ そのために行えることは ① 食べる回数（1日3食）の維持 ② いろいろな食材・食品の組合せ
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------------------------------------------------------------

✿ 調理の工夫によって、かむ回数を増やすことができます

かむ回数	30回	54回	70回
(工夫例) やわらかい + かみ応え	卵焼き 	えのき入り卵焼き 	ベーコンエッグ

✿ 材料の切りかたで、かむ回数がちがいます



丸ごとトマトをかむ回数
100%とすると...



1/2カットで
かむ回数は
約12%減



1/8カットで
かむ回数は
約40%減



体にやさしいレシピ ～ブロッコリーおかかチーズ～

【材料】1人分

- ブロッコリー・・・1/3株(100g)
- 削り節・・・2g
- スライスチーズ・・・1枚
- しょうゆ・・・小さじ1



エネルギー：99キロカロリー
たんぱく質：9.6グラム
塩分：1.4グラム



ブロッコリーの旬は11～3月です。加熱時間を短めにすることで、かむ回数が増えます。茎も栄養たっぷりです。おかかとチーズの合わさったうま味が、絶妙の一品です♪

【作り方】

- ① ブロッコリーをひと口大に切り分ける(冷凍なら、切る手間なし！)。
- ② 耐熱の器にブロッコリーを広げて入れ、水(小さじ1)をふる(冷凍なら水なし！)。ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱。竹串を刺し、かたいようなら再加熱(約30秒)する。
- ③ ラップを外し、気になれば水気をきり、熱いうちにスライスチーズ1枚をちぎってのせ、削り節を散らし、しょうゆ小さじ1を全体にかける。