

家で
手軽に

ゆるトレでフレイル予防

フレイルという言葉を知っていますか？ フレイルは高齢期に心身の活力や機能が低下した状態。そのままにせず、早めに対策すると、体力や気力が向上し健康寿命を延ばせることができます。きなりセレクトではこれから月に1回程度、こちらのチラシでフレイル予防に役立つ情報を発信。気軽にできる「ゆるトレ」で、無理なく対策していきましょう。

1

食

栄養不足にならない、バランスのよい食べ方を紹介します。

2

口腔ケア

おいしく食べるための、口の状態をよくする方法を紹介します。

3

運動

家中や身近な場所でできる、手軽な運動を紹介します。

※紹介する内容は、高齢者専門の病院をもつ「東京都健康長寿医療センター」の研究所に所属する研究員が監修します。

まずは、今の状態を
知ってみましょう！



口の健康チェック

質問	該当	非該当
1. 自身の歯は何本ありますか？	0～19本	20本以上
2. 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
3. お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
4. 口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
5. 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5項目のうちふたつ以上「該当」した方は、オーラルフレイルという口の機能低下のリスクが増している状態。そのままにすると食事がしづらくなったり、フレイルにつながったりする可能性も。しかし今の状態なら、歯みがきの見直しや、簡単な口の体操などで改善が見込めます。「該当」しなかった方も、同様に予防効果が！今後も食事を楽しめるように、ぜひトライしてみてください。

家で手軽に

ゆるトレで
フレイル予防

Vol.1 口の衛生 かめる歯を維持する！

毎日の歯みがき

しっかりかめる歯を維持するには、まずは衛生を保つことから。
虫歯や歯周病の予防のためにも、歯のみがき方をあらためて確認してみましょう。

1 やさしくみがく



毛先がつぶれないくらいの力で歯ブラシを当て、やさしく動かしてみがく。
力が強すぎると、歯ぐきを傷つける可能性があります。

2 細かくみがく



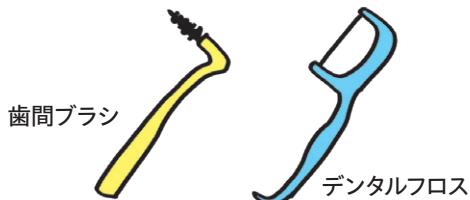
歯の一本一本をみがくイメージで、小刻みに動かす。
何回も動かし、時間をかけてみがきましょう。

入れ歯の場合は……



自分の歯と同じように、入れ歯用の歯ブラシでやさしくみがく。汚れが付きやすい金具や裏のくぼみの部分を念入りにみがきましょう。

3 歯ブラシ以外の用具も使う



歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシやデンタルフロスを使って落としましょう。歯間ブラシはサイズが複数あるため、初めて使う場合は歯医者に相談しましょう。

4 うがいは“ぶくぶく”



前を向いて口を閉じ、口全体に水が行きわたるように“ぶくぶく”。1～2回行いましょう。

先生からのアドバイス



歯科衛生士
白部 麻樹先生

東京都健康長寿医療センター研究所研究員。口腔機能の研究に取り組み、栄養をとるための口のケアの大切さを伝えています。

歯みがきはしっかり行おうとすると時間がかかりますが、気を付けるポイントが多いぶん、認知機能の向上に効果があったという調査結果もあるんですよ。一石二鳥なので、ぜひいつもの歯みがきを見直してみましょう！