

フレイルの前段階と言われる口の機能の衰え「オーラルフレイル」。むせたり、硬い物がかみにくかったりすると、口の健康度が下がっている可能性がある。放置すると、低栄養や病気を招きかねない。

歯科医に口の中を定期的に診てもらうことも大切だが、口や舌の筋肉をよく動かして、のみ込む力やかむ力を保つことも重要だ。そこで、口腔体操を習慣にすることをおすすめしたい。

体操で口や舌の動きがスムーズになれば、唾液がよく出て、食べ物がのみ込みやすくなるだけでなく、顔の表情も豊かになる。のみ込む力や舌の力が強くなれば、むせにくくなる。日本歯科医師会は、ホームページ ([https://www.jda.or.jp/oral\\_frail/](https://www.jda.or.jp/oral_frail/)) で体操を紹介している。

また、口腔ケア用品などを手がけるサンスターグループは、気軽に口の機能を確認できるアプリ「おうち元気チェック」を配信している。アンケートなどでオーラルフレイルの危険度をチェックでき、口腔ケアのポイントも示される。

開発を担当したオーラルケアマーケティング部の鶴川直希課長(55)は「早めに口の衰えに気

づいてケアすれば、機能は改善する。3か月に1回などの定期的なチェックを通して、口の健康に役立ててほしい」と話している。

## 口や舌の力をつける体操

口の健康を保つための体操例  
日本歯科医師会の資料を基に作成

口の動きをスムーズにする

①口を「ウー」と言いながらすぼめる



②「イー」と言いながら横に開く



のみ込む力をつける

舌を少し口から出したまま、口を閉じてつばをのみ込む



舌の力をつける

①下あごの先をさわるつもりで舌を下に伸ばす



②鼻の頭をさわるつもりで舌を上を伸ばす



③舌を左右に伸ばす



④口の周りにそってぐるりと舌を動かす

