



のびのび続ける健康づくり  
からだ

お口の健康

# オーラルフレイル予防で 歯っぴーライフ

## オーラルフレイル チェックしよっ! //

滑舌が悪い

お口が乾く  
口臭

歯が  
少ない

噛む力が  
弱い

むせる  
食べこぼす



お口の働きが気になりだしたら「オーラルフレイル」のはじまりです！オーラルフレイルを放っておくと、ドミノ倒しのように全身のフレイルにつながります。

お口のトラブルを軽くみていませんか？自覚症状がなくても定期的に歯科健診に行きましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構オーラルフレイルの取り組み





のびのび続ける健康づくり  
からだ

お口の健康

# たかが滑舌、されど滑舌

最近、滑舌が悪くなったなと感じることはありませんか？

コロナ禍で、実際にお口の筋肉が衰えて、滑舌が悪くなっている人が増えています。

滑舌をはじめとしたお口の機能が低下することは、食事の満足度や人との関わりとも関係し、将来のフレイルや要介護のリスクも高めてしまいます。



iPhone 版



アンドロイド版



滑舌の測定と、トレーニングができる無料のアプリがあります。

スマホをお持ちの方はダウンロードして、**お口のトレーニングにチャレンジしてみましよう！**

おうちえ第1弾には「パタカラ」の詳しい説明があります。  
パタカラ体操（滑舌のトレーニング方法）

