

いつでも どこでもできる

＼オーラルフレイル予防に！／

お口の体操

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせる」「食べこぼす」といったお口の不調はありませんか？ それは**オーラルフレイル**（お口の機能の衰え）かもしれません。これらを放置すると、身体の衰え（フレイル）と大きく関わり、要介護となるリスクが高まります。かんたんな体操で、今日からオーラルフレイル対策をはじめましょう！

お口の周りと舌の機能低下を予防する体操

食前に行いましょう！

口を閉じる力

押しつぶす力

誤嚥せず飲み込む力

まとめる(まるめる)力



唾液の分泌を良くする体操

舌下腺への刺激

耳下腺への刺激

顎下腺への刺激

