



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

オーラルフレイルを しっかり予防



最近おせんべいが食べにくいな。
お茶でむせることも増えてきたかも…

噛む力が弱くなったり、むせやすくなったり、お口で気になることはありませんか？要介護につながるお口の衰え「**オーラルフレイル**」を放っておくと全身の筋肉が弱まり、**介護が必要になるリスクがなんと2.4倍に！**まずはあなたのお口の機能をチェックしてみましょう。

やってみよう

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものがたべにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

3点以上の方は意識してお口を動かしましょう！



合計得点	オーラルフレイルの危険性
0~2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

合計得点



※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です

おうちえ



おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

噛む力を鍛えて オーラルフレイル予防

お口の衰え「オーラルフレイル」予防には、お口の機能を鍛えることが大切です。毎日の食事で、噛む力を鍛えること“カムカム”を意識してみましましょう。粗食にならないよう、しっかり栄養を取ることも重要です。

カムカム調理 4つのポイント

ポイント1

水分量を少なくする



ごぼう ● ささみの ●
サラダ ● アーモンド揚げ ●



五穀米 ● きゅうりの ●
● 塩昆布和え ●

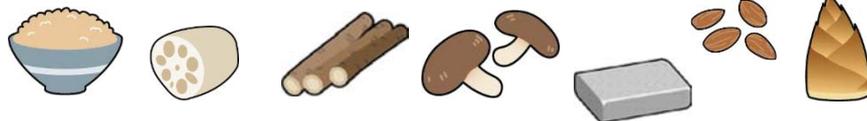
ポイント4

加熱時間を短くする
(野菜)



ポイント2

かたい (噛みごたえのある) 食材を使用する



玄米・れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ・アーモンド・こんにゃく等

ポイント3

食材を大きく切る



もっと詳しく知りたい方へ

「しっかり“噛んで”健康に長生き！カムカム弁当レシピ集」で検索



おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構

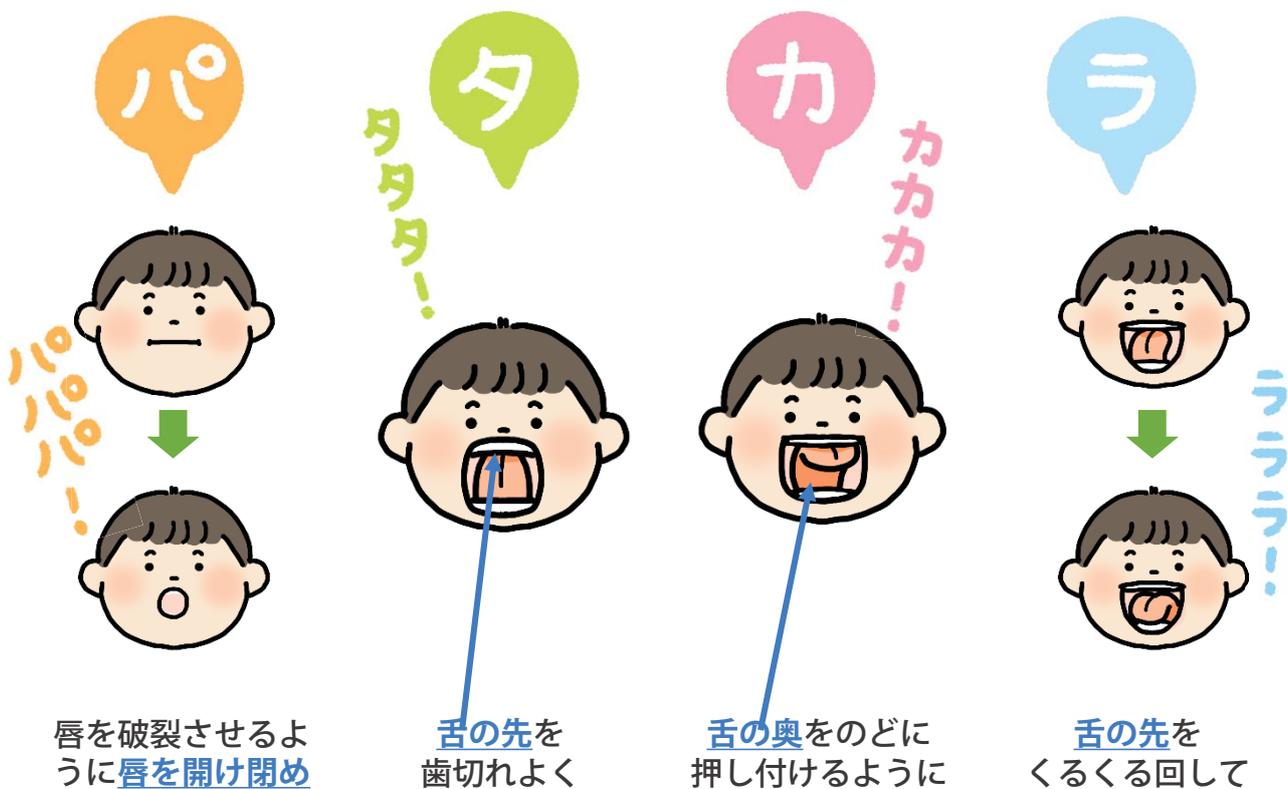


おいしく食べて健康に
からだ

お口と栄養

お口の健康をまもる パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなり、噛む力や飲み込む力が弱ることで、栄養が取れずに筋肉が衰えるという悪循環に。予防・改善のためには、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音する体操で、食べるために必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。



弱まると…
吸う・飲むが
難しくなる

弱まると…
食べ物を押し
つぶせなくなる

弱まると…
飲み込みが
難しくなる

弱まると…
食べ物を丸め
られなくなる



食事の前にハキハキとお口の体操
パパパパ! タタタタ! カカカカ!

※感染症予防のため、飛沫が食卓やほかの
人にかからない場所で行いましょう

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構