

口の老化は40歳から50歳で5割、60歳で6割、80歳ではほとんどの人が口の中の老化を感じているようです。口の乾き、舌の動き、食べ物の呑み込み、噛む力などの口腔機能低下（オーラルフレイル）が見られる方もいます。

オーラルフレイルに関する機能低下を放置することで介護になる前の心身の機能の低下フレイルに進むこともあります。

あなたはいくつあてはまるものがありますか？

- ① 硬いものが食べにくくなった
- ② 汁物を飲むときに時々むせるようになった
- ③ 口の中が乾くようになった
- ④ 薬をのみにくくなった
- ⑤ 滑舌が悪くなった
- ⑥ 食事をするのに時間がかかるようになった
- ⑦ 食べこぼしするようになった
- ⑧ 食後に口の中に食べ物がのこるようになった



舌は筋肉のかたまりでその筋肉が衰えてくると、噛んだり飲み込んだりする力が減り、食べ物を上手く噛めない、スムーズに飲み込めないなど思うようになり、食欲低下につながります。普段から舌のトレーニングをして口腔機能低下症を予防しましょう。

「舌のトレーニング」

舌回し体操の方法

最も基本的な舌回し体操は、

- 1.まず口を閉じた状態で右回りにペロを歯に沿ってゆっくりと20回回します。
- 2.次に同じように左回りに20回行います。左右行って1セットです。

右回り

左回り



しっかりと口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表面をなぞるように！

3.1日3セット行う。

「スプーンを使った舌のトレーニング」



舌を突き出して、スプーンを押しします。スプーンは舌を押し返すように。

スプーンをくわえ、口を閉じて舌を上あごにつけるイメージでスプーンと押し合います。

スプーンを口の右または左に構え、舌でスプーンを押しします。スプーンは押し返すように。

日常にお口のトレーニングを入れ習慣をつけることが大切、一か月くらいで効果はありますが、やめればまた元にもどります。ウォーキングと同じで続けることが大切なので毎日の習慣にしてみてもいいでしょうか。