



# 新しい/ 歯ブラシ入荷しました

歯医者さんでも勧められている歯ブラシです。  
うす型コンパクトヘッドで奥歯まで無理なくとどくのでとても磨きやすいです。  
口腔内のすみずみをしっかりケアできてお勧めです。  
ふれあい薬局スタッフも愛用中です!

## DENT. Check-Up



超極細毛+ラウンド毛のダブル植毛で歯間部への到達性、歯面の歯垢除去力に優れています

## DENT. Systema AX



狭い口腔内での動かしやすさを追求した設計  
ブラークコントロール性に優れた歯周ケアのための歯ブラシです

その他、歯間ブラシや歯みがき粉なども取り扱っています。

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。この機会に新しい歯ブラシでお口のケアを心がけてみませんか?



(T・S)

### お知らせ

ふれあい薬局 上津役店の月・水・金曜日の営業時間が変わりました。

月・金曜日 8:50~18:30 → 8:50~18:00  
水曜日 8:50~18:30 → 8:50~17:00

### ふれあい薬局 戸畑店

#### 営業時間

月・火曜 9:00~18:00  
木・金曜 9:00~18:00  
第1・3水曜 9:00~20:00  
第2・4・5水曜 9:00~19:00  
第1・3・5土曜 9:00~17:00  
第2・4土曜 9:00~12:20

〒804-0082  
北九州市戸畑区  
新池1丁目5-30  
TEL 093-881-2332  
FAX 093-881-2469

〈日曜・祝日はお休み〉

### ふれあい薬局 上津役店

#### 営業時間

月・金曜 8:50~18:00  
火・水・木曜 8:50~17:00  
土曜 8:50~12:00

〒807-0073  
北九州市八幡西区  
町上津役東1丁目7-27  
TEL 093-613-3215  
FAX 093-613-3216

〈日曜・祝日はお休み〉



# ふれあい だより

2024  
若葉号  
Vol.89

一般社団法人  
ふれあいファーマシー北九州



特集 オーラルフレイル ..... ② ③  
新しい歯ブラシ入荷しました ..... ④

発行責任者 堀 信二  
発行 一般社団法人 ふれあいファーマシー北九州  
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30

# オーラルフレイル



フレイルとは、高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすることから始まります。特にこの口の機能の衰えのことを「オーラルフレイル」といいます。

## オーラルフレイルとは

嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口の中の機能（口腔機能）が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることがあります。

「オーラルフレイル」の始まりは滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、嚙めない食品が増える、口の乾燥など、ほんの些細な症状で、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。定期的にチェック表で確認し早期発見につなげましょう。



## オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	
お茶や汁ものでむせることがある	2点	
義歯を入れている	2点	
口の渴きが気になる	1点	
半年前と比べて外出が少なくなった	1点	
さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を嚙むことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯科に行く		1点

合計点数

- 0～2点：オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点：オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

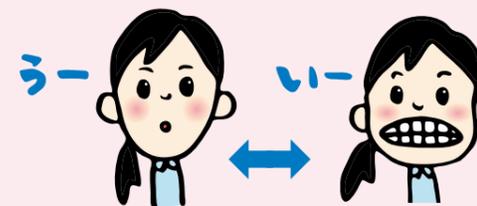
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルは、早めに気づき適切な対応をすることで改善することができます。改善に役立つかんたんな体操を紹介します。毎日行うことで口の中の機能を高めることができます。

## 口の動きをスムーズにする体操

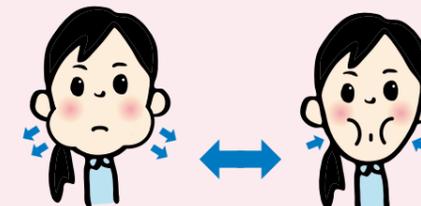
唇やほほの筋力をアップすることで、口の機能が高まり、食べ物を飲み込みやすくなります。顔の表情もイキキしてきます。

### (唇を中心とした)口の体操



- ① 口をすぼめる（「う～」の口）
- ② 横に開く（「い～」の口）
- ①と②をくり返す

### (唇と)ほほの体操



- ① 頬を膨らませる
  - ② 頬をすぼめる
- ※ぶくぶくうがいをするときの口の動きです。大きじ1程度の水を含んで行ってよい。



### パタカラ体操

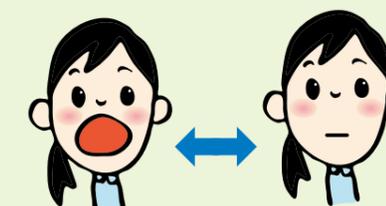
- ① 「パ」唇をはじくように
  - ② 「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように
  - ③ 「カ」舌の奥を上あごの奥につけるように
  - ④ 「ラ」舌を丸めるように
- 各発音 8回 ×2セットおこなう

## 飲み込む力(嚥下機能)をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

### 開口訓練

- ① ゆっくり大きく口を開け 10 秒間キープする
  - ② しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する
- 1日10秒間 ×2 セット（朝・夕）  
※口を開くときには無理せずに痛みが出ない程度にしてください。



(参考)日本歯科医師会HP (Y・A)