



いい歯の日

11月8日は、いい歯の日です。

生涯自分の歯で食事をおいしく食べるために、お口の健康を維持しましょう。

## オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、加齢に伴いお口や歯の機能が衰える状態のことをいいます。

具体的には、食べこぼしやすくなった、かむ力が弱くなった、むせやすくなった、滑舌が悪くなった、口が渴きやすくなったなどの症状から始まります。

ご自分に当てはまる状態はありませんか？

## パ・タ・カ・ラとは

くちびるや舌をしっかり動かして、パ・タ・カ・ラと声をだしてみましょう。それぞれの言葉には、食べる・飲み込む力を鍛える働きがあります。毎日の生活で、歌をうたう、おしゃべりを楽しむ、笑うことでも、お口の筋肉を鍛えることができます。



くちびるを閉じる筋肉を鍛えて、食べこぼしを防ぎます。



舌の筋肉をきたえ食べ物を押しつぶし、飲み込む力をきたえます。



むせずに、食べ物をのどに送り込む力をつけます。



食べ物をのどの奥に運ぶための筋肉をきたえます。

パタカラ体操を取り入れましょう！

オーラルフレイルの予防や改善として「パタカラ体操」を取り入れましょう。

食べるために必要な筋肉をトレーニングします。

## ●お口の体操でいつまでも健口に！●



お口の筋トレをしましょう！  
【キーワードは…】

口・舌・あご・ほほ・のど  
かむ力・飲み込む力…  
どれもすべて**筋肉**です！



### ステップ①

「パパパパ・タタタタ・カカカカ・ララララ」×3回

### ステップ②

「パパのパンダ、タタいた、カラほこ、カラカラ鳴った」

### ステップ③

チューリップの歌を1フレーズずつパタカラで！

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ / パパパ、タタタ、カカカ、ラララ / パパ、タタ、カカ、ララララ」

定期的に歯科医院でメンテナンスを受けましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155