

毎日パタカラ



ご自宅で「パ・タ・カ」チェック！ スマートフォンのアプリを 活用してみませんか？

セルフチェックだけでなく
オーラルフレイル予防のための
お口まわりの筋肉トレーニングもサポート！

iPhoneをご利用の方
Apple Store



Googleのアプリを
ご利用の方
Google play



オーラルフレイルに関する詳しい情報は
サンスターオーラルフレイルケアプロジェクト
<http://jp.sunstar.com/oral-frail/>



オーラルフレイルの予防と改善の対策！ お口の筋力トレーニング

開口運動

- 1 お口を最大限に大きく開ける
- 2 10秒間保持する
- 3 10秒間休む
- 4 ②③を繰り返す

顎関節症の人やあごが外れやすい人は避けましょう。



前舌保持嚥下訓練

- 1 舌を少し前に出し、唇を閉じる
(舌を強く咬まないよう注意)
- 2 そのまま、つばをゴックンと
飲み込む

食べ物を食べながら行っても
いけません。上手にできるように
なったら、舌を更に前に出してみましょう。



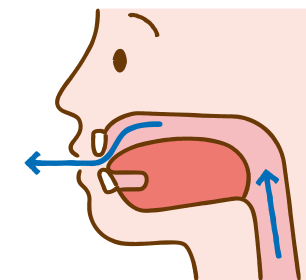
食べることや話すことだけでなく、呼吸をしたり表情をつくったり、口は実はいろんな働きをしています。しかし、加齢によって身体機能が低下すると、口腔機能も少しずつ衰えていきます。このお口の衰えを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルは食べ物をこぼしやすくなったり、飲み込むのが上手いかなかったり、言葉が上手く話せないような症状も引き起こしてしまいます。

「オーラルフレイル」の進行を予防するためにも、まずは知っておきたいのが「自分のお口の健康状態」です。簡易的に口口の機能を図る「パタカ測定」をご存知でしょうか？「パ」「タ」「カ」の音を、一定時間内になるべく早く繰り返して発音することで、舌や唇などの運動の速度や巧みさを測り、今のお口の状況を判断します。測定は歯科医院などで専用の機械を使って行われますが、最近ではスマホなどで使えるアプリで手軽に自宅で測定できる方法もあります。

パ

唇をしっかり閉じる力は、
咀嚼や食べ物を口から
こぼさないために重要。

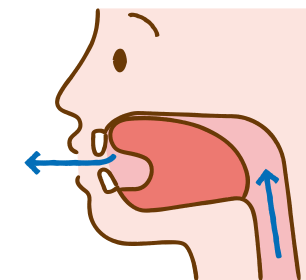
唇をしっかり閉じることで発音される
「パ」の発声により機能を評価します。



タ

上あごに舌を押し付ける力は、
食べ物をのどにしっかり
送り込むために重要。

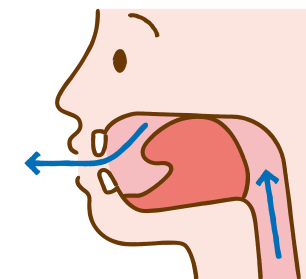
舌先を上の前歯の裏につけて発音される
「タ」の発声によりその機能を評価します。



カ

ムセないように食べ物を食道へと
送るためには、喉の奥を
舌の後方で閉じる力も重要。

舌を喉の方に引いて発音される「カ」の発
声によりその機能を評価します。



あなたのお口は元気！
「パ・タ・カ」でチェックしてみませんか。

監修：福岡市歯科医師会
092-781-6801/090-9579-5949

福岡市歯科医師会口腔管理推進室では、療養中で歯医者さんに通えない方へ、
症状にあわせた歯科医師の訪問診療をご紹介します。お気軽にお電話ください。

