

予防しよう!

オーラルフレイル

最近、こんなことはありませんか?



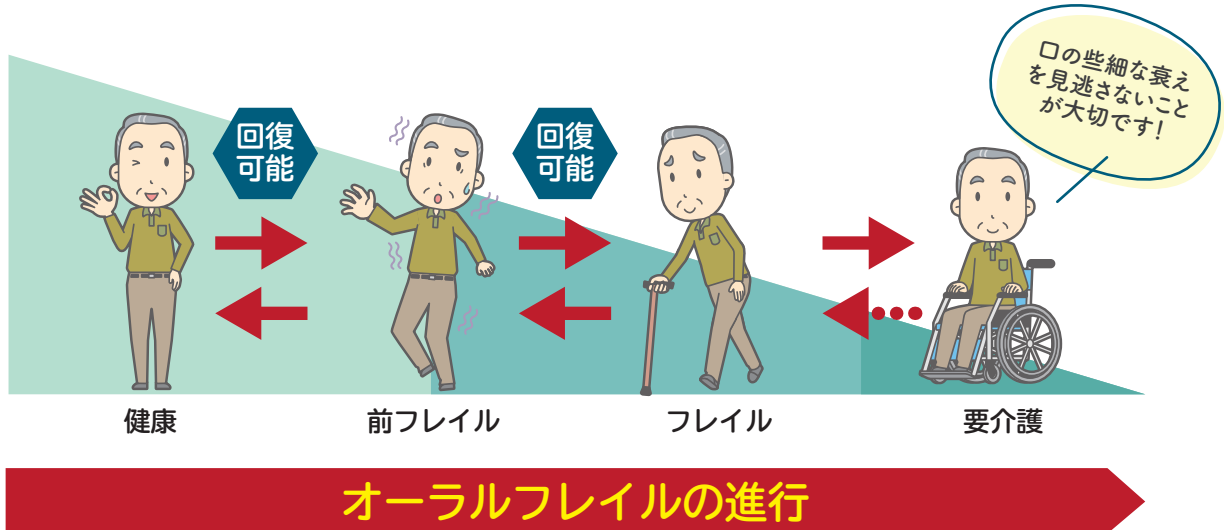
それ、オーラルフレイルのサインかもしれません

令和7年4月発行

オーラルフレイルをご存知ですか？

高齢期になり、心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びますが、その中で、口の機能(噛む、飲み込む、話すなど)の衰えを「**オーラルフレイル**」と呼びます。健康と要介護の間のような状態で、早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態に回復することができるとされています。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくいという特徴があります。



お口の健康状態を確認してみましょう！

以下の5項目に「該当」か「非該当」かチェックしてみましょう。

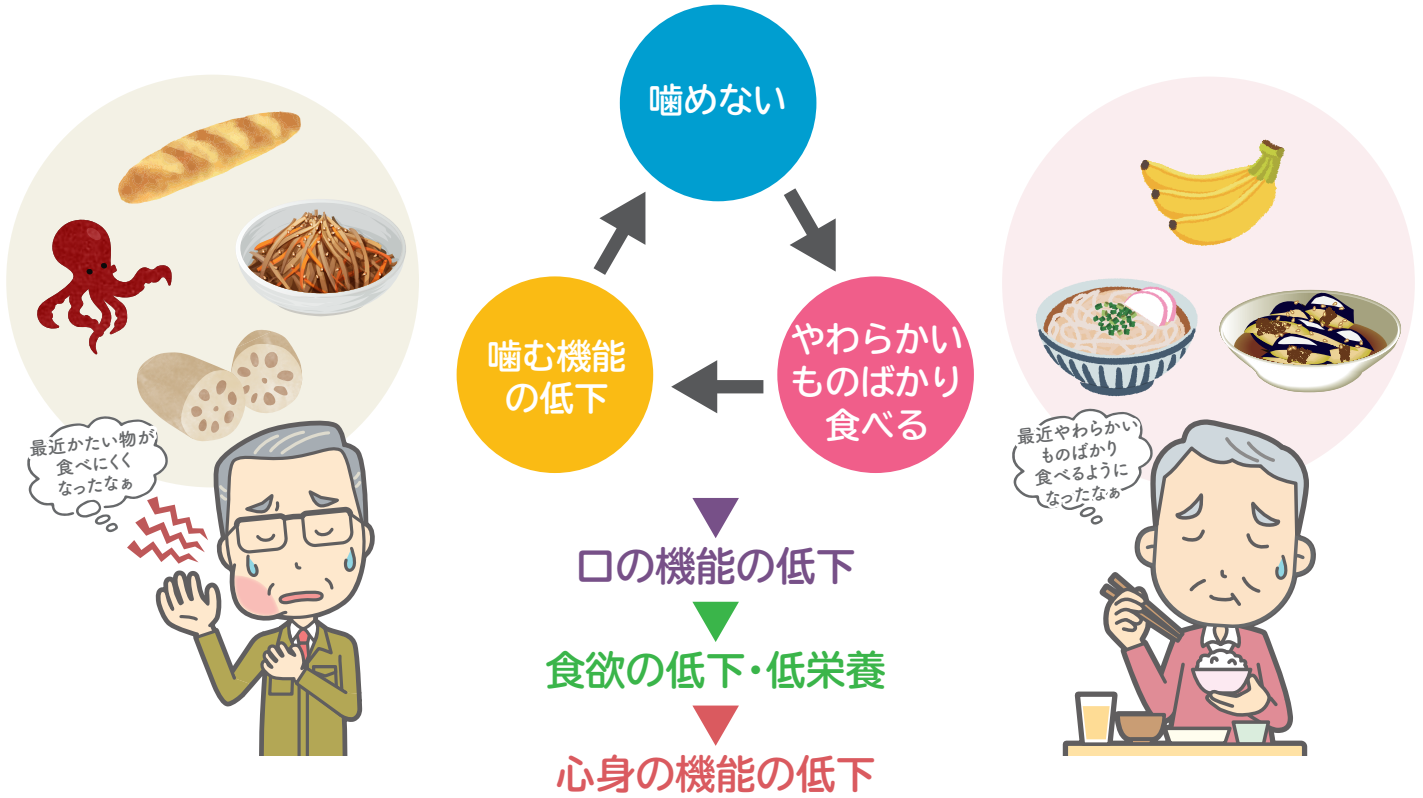
質問項目	当てはまる方に○をつけて下さい	
	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べてかたいものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会
「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」より

**5つの項目のうち、
「該当」が2つ以上でオーラルフレイルです。**

口のトラブルから始まる負のサイクル

歯が痛い、グラグラしている歯がある、歯が抜けたままで入れ歯を使用していない、などの口のトラブルを放置すると、かたく食べづらいものを避けるようになり、口の機能が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や筋力の低下などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。



歯の本数が少なくなるほど食べる楽しみに影響します

永久歯の数は28本(親知らずを除く)です。歯の本数が減ると食べられる食品が制限されて、食の選択を変えてしまいます。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病。いつまでもおいしく食べるために、むし歯と歯周病を予防して、歯を失わないようにすることが大切です。

おいしく食べるために必要な歯の本数



出典:厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」改編

歯と口の健康と全身の健康との関係

出典: Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012
Yamamoto et al., BMJ Open, 2012

認知症・転倒との関係

歯がほとんどなく義歯を使用していない人

20本以上歯が残っている人と比べて

認知症
発症リスク **1.9倍**

歯数・義歯使用の有無と転倒の関係

転倒リスク
2.5倍に

2.5

1.3



20歯以上

19歯以下で
義歯使用

19歯以下で
義歯未使用

歯がほとんどないが義歯を使用している人

歯がほとんどなく義歯を使用していない人より

認知症
発症リスク **4割抑制**

ちっそく ごえんせいはいえん

窒息・誤嚥性肺炎との関係

噛む・飲み込む機能が低下すると、誤嚥性肺炎や窒息といった命に係わる問題につながります。誤嚥性肺炎は、飲み込む機能(嚥下機能)が弱くなり、本来なら食道に入るはずの唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に、細菌等が気管に誤って入ること(誤嚥)により発症します。誤って気管に入った場合、咳払いして外に出すことが大事です。むせた時は我慢せず、しっかり咳払いしましょう。



誤嚥 = 誤嚥性肺炎 ではありません。様々な要因が重なって誤嚥性肺炎を発症します。



誤嚥性肺炎予防のポイント

- 1 両方の奥歯でしっかり噛んでバランスの良い食事がとれるようにしておきましょう。免疫力や体力を付けておきましょう。
- 2 お口の体操などを実施して、飲み込む機能を維持しておきましょう。
- 3 口の中を清潔に保ちましょう。そのために日々のセルフケアに加え、歯科医院を定期受診しましょう。

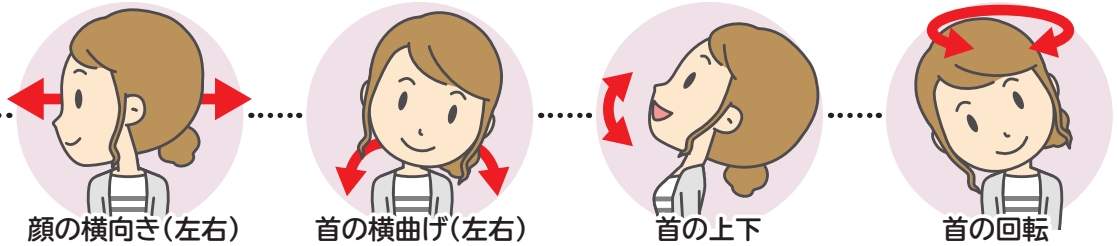
お口の体操をやってみましょう!

出典: (一社)福岡県歯科衛生士会

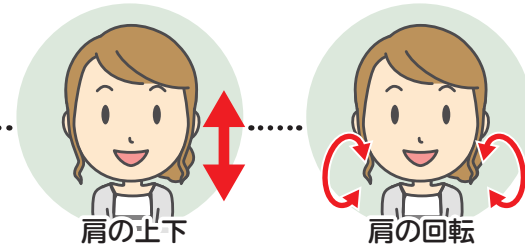
深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

首 の体操

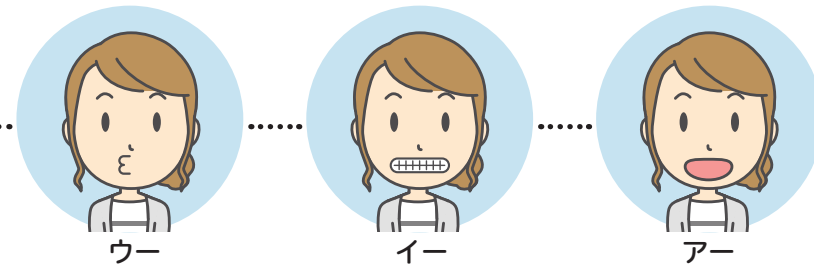


肩 の体操

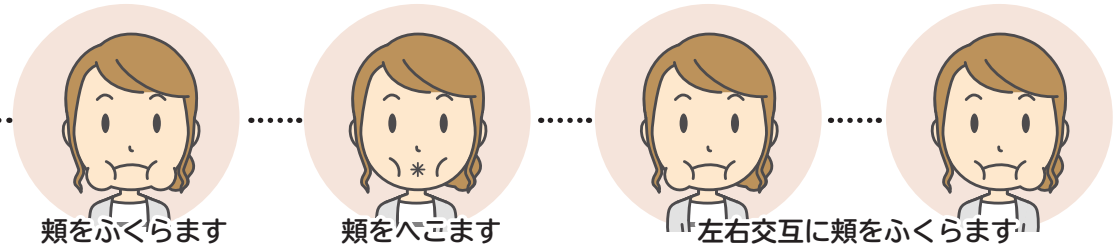


口やのども、トレーニングが必要です。お口の体操をすることで、飲み込む機能をアップして、いつまでも美味しく、安全に食べることができます。食前に行くと効果的です。

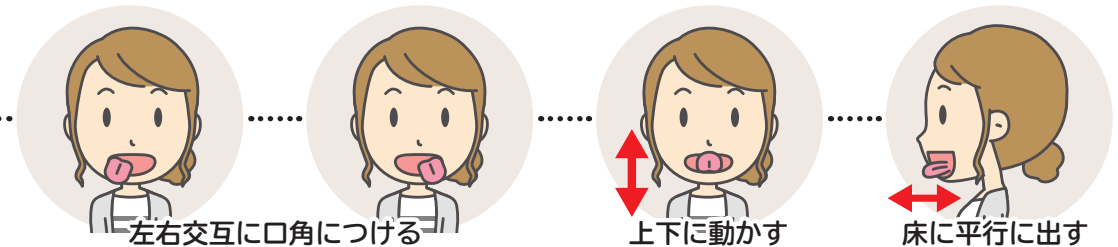
口唇 の体操



頬 の体操



舌 の体操



最後に

- 唾^{つば}をゴックンと飲み込んで終わりましょう。

パタカラ体操

口唇や舌を鍛えることによって、『食べること』『飲み込むこと』をトレーニングします。
「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音を、それぞれ8回2セットずつ行いましょう。



口唇の筋肉を鍛え、食べこぼしなどを防ぐトレーニングです。



舌の筋肉を鍛え、食べ物を潰したり、スムーズにのどまで動かせるようにするトレーニングです。



食べ物などが誤って気管に入らないように、のどの奥を閉じるトレーニングです。



舌の筋肉を鍛え、食べ物を飲み込みやすくまとめ、のどの奥に送るトレーニングです。

声トレ



- 赤^{あか}パジャマ 青^{あお}パジャマ 黄^きパジャマ
- カエル^みぴよこ^あぴよこ三^むぴよこ^あぴよこ合^あわせて^むぴよこ^あぴよこ六^むぴよこ^あぴよこ



- たい^{たっしや}へん^た達^び者^やな足袋屋^{たいこ}さん 太鼓^かの代^たわり^たにタ^たライ^{たん}をタ^{たん}ン^かタン^か叩^かいて^か啖^た呵^{たん}き^かる
- この竹垣^{たけがき}に 竹^{たけ}立^たて^たか^たけた^たのは 竹^{たけ}立^たて^たか^たけた^たか^たった^たから 竹^{たけ}立^たて^たか^たけた



- 赤^{あか}巻^{まき}紙^{がみ} 青^{あお}巻^{まき}紙^{がみ} 黄^き巻^{まき}紙^{がみ}
- 東^{とう}京^{きやう} 特^{とく}許^{きよ} 許^{きよ}可^か局^{きよ} 局^{きよ}長^{きよ} 今^{きよ}日^{きよ}急^{きよ}遽^{きよ} 許^{きよ}可^{きよ}却^{きよ}下^{きよ}



- ラ^らバ^らか^らロ^らバ^らか^ら ロ^らバ^らか^らラ^らバ^らか^ら わ^らか^らら^らない^らので
ラ^らバ^らと^らロ^らバ^らを^ら比^らべ^らたら^ら ロ^らバ^らか^らラ^らバ^らか^らわ^らか^らら^らな^らか^らつ^らた
- ラ^らク^らダ^らに^ら乗^らる^らのは 楽^らだ^らろ^らう^らか^ら苦^らだ^らろ^らう^らか^ら そ^らり^らゃ^らこ^らち^らら^らは^ら楽^らだ^らが^ら ラ^らク^らダ^らは^ら苦^らだ^らろ^らう

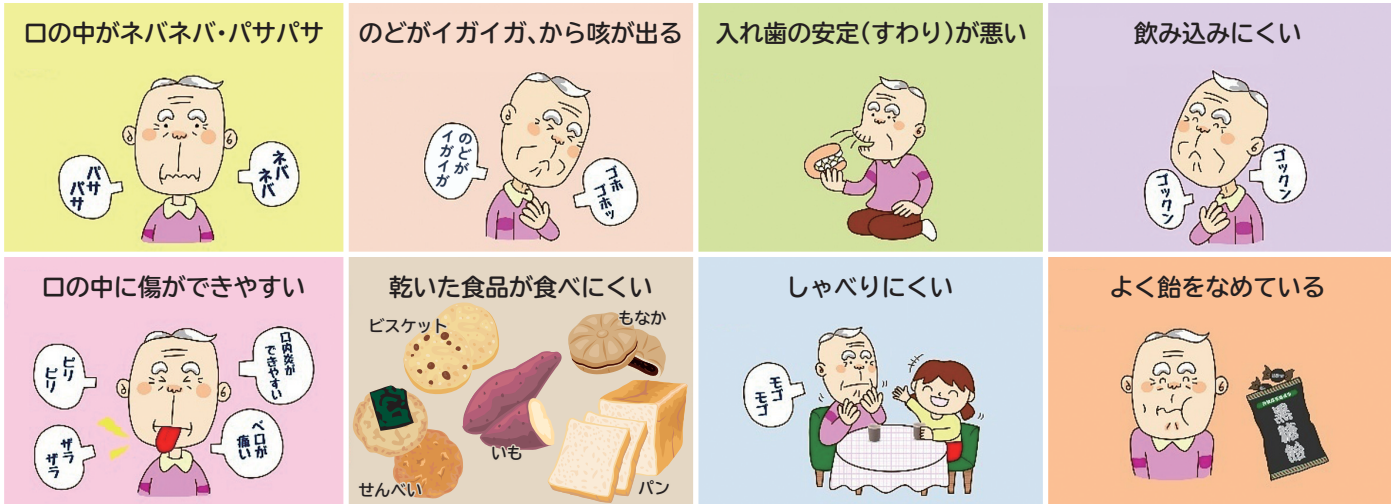


- 新聞や本を声に出して読む、カラオケ、話すことも立派なトレーニングになります。
- 準備体操として食前に実施するのが効果的です。
- トレーニングは頑張りすぎないこと、毎日継続することが大切です。

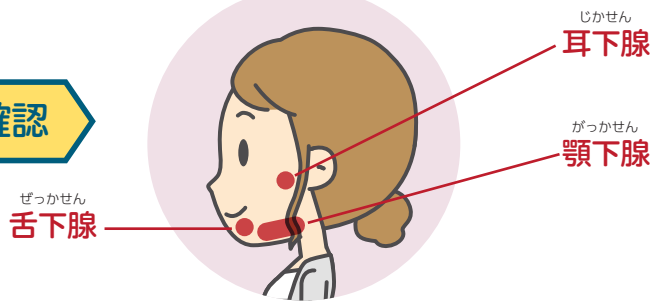
唾液腺マッサージをしてみましょう!

出典：(一社)福岡県歯科衛生士会

以下の症状に心当たりのある方は、^{こうくうかんそ}口腔乾燥(ドライマウス)かもしれません。



唾液腺の位置を確認



耳下腺への刺激 / 10回

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



顎下腺への刺激 / 10回

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



舌下腺への刺激 / 10回

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

唾液腺マッサージの最後に、唾をゴクンと飲み込んで終わりましょう

よく噛んで、ゆっくり食べましょう!

よく噛むことは噛む機能を鍛える他、脳の活性化などの効果があります。

- 毎日一品は噛みごたえのある食品を食べましょう。
- 一口量を減らす、ひと口ごとに箸を置くなどよく噛む工夫をしましょう。
- 一口30回以上を目安にしっかり噛みましょう。

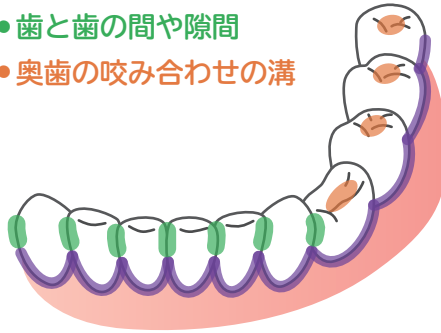


正しいセルフケアの方法

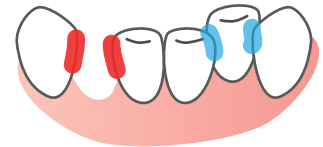
口の中が汚れていると、むし歯や歯周病などの歯と口のトラブルに加え、誤嚥性肺炎になるリスクが高まることがわかっています。就寝前の歯みがきが特に重要です。

歯垢が付着しやすく、また磨き残しやすい場所は丁寧に磨きましょう。

- 歯と歯ぐきのさかい目
- 歯と歯の間や隙間
- 奥歯の咬み合わせの溝



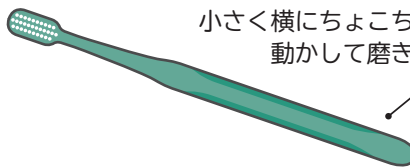
- 抜けた歯のまわり
- 歯と歯が重なったところ



歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシ等も使用しましょう

歯ブラシ

小さく横にちょこちょこ動かして磨きます



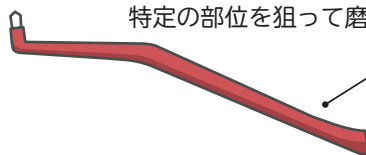
ホルダー付きデンタルフロス

狭い隙間に適しています



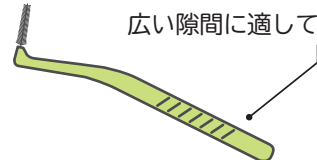
タフトブラシ

特定の部位を狙って磨きます



歯間ブラシ

広い隙間に適しています



入れ歯(義歯)の清掃方法



- ・落として破損、排水溝に流さないよう、洗面器上で磨く。
- ・部分入れ歯はバネの部分に汚れが残りやすいため、注意。



- ・歯ぐきを休めるため、夜間就寝時は外す。
- ・寝る前は入れ歯洗浄剤を使用する。



- ・次の日の朝はしっかり洗って使用する。
- ・入れ歯専用のブラシを使う。

歯医者さんに行きましょう!

自覚症状はなくても、健診でむし歯や歯周病、口の機能の低下が明らかになることがあります。かかりつけの歯科医院で、定期的に歯科健診を受診して、口の状態を確認してもらい、歯と口の健康を維持しましょう。

