

健康寿命延伸には歯が大事!

8020ってご存知ですか?

ハチマルニイマルと読みます。
80歳で20本以上の歯を保とう!
という目標。
名古屋市歯周疾患検診では
8020達成者が年々増加しています。



「残存歯19本以下の者の割合」と「1年間の転倒あり割合」、「運動機能低下者割合」は

強い相関関係があると本市の調査^{*1}で分かりました。

このことから、自分の歯を20本以上有する人と比べて、19本以下の方は1年間に転倒したり、

運動機能が低下している割合が高いと予測されます。

「転倒・骨折」は介護が必要となった主な原因の1つ^{*2}でもあります。

^{*1} 健康と暮らしの調査2019
^{*2} 国民生活基礎調査2019より

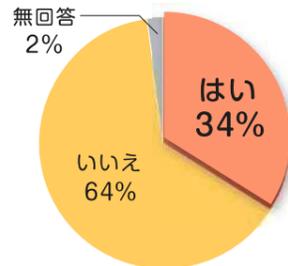
健康のためには歯があるだけでなく、口腔機能の維持も重要!

市内の高齢者が多く集まるサロン等で調査^{*}したところ、

一定の割合の方がお口にささいな衰えを感じているという結果でした。

^{*}ひとり暮らし高齢者等
歯科口腔保健推進モデル事業調査

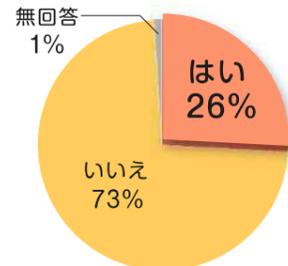
半年前に比べてかたいものが
食べにくくなりましたか?



口の渇きが気になりますか?



お茶や汁物等で
むせることはありますか?



また、市内の高齢者を対象とした調査^{*}によると「口腔機能低下者割合」は「1年間の転倒あり割合」と強い相関関係があるという結果が出ています。

^{*}健康と暮らしの調査2019

気付いたら、さっそく始めよう! オーラルフレイル対策!



この冊子5から6ページを参考に、すき間時間を利用して
オーラルフレイル対策に取り組みましょう。

また自分だけでは改善が難しい点(むし歯・歯周病治療・
入れ歯調整等)は歯科医院で定期的にしっかり診てもらい
ましょう。

チェックして
知って
予防しよう

オーラルフレイル

ORAL FRAIL



ステップ1

オーラルフレイルチェックをしてみよう



自分のお口の健康状態を知るために
まずはセルフチェックをしてみましょう

質問事項	はい	いいえ	自分の 点数を記入
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2		
お茶や汁物でむせることがある	2		
義歯（入れ歯）を入れている	2		
口の渇きが気になる	1		
半年前と比べて、外出が少なくなった	1		
さきイカ・たくあんくらいのかたさの 食べ物をかむことができる		1	
1日に2回以上、歯をみがく		1	
1年に1回以上、歯医者に行く		1	

合計点数

0点～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

歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って
かたいものをしっかりと食べることができるよう
治療することが大切です。



ステップ2

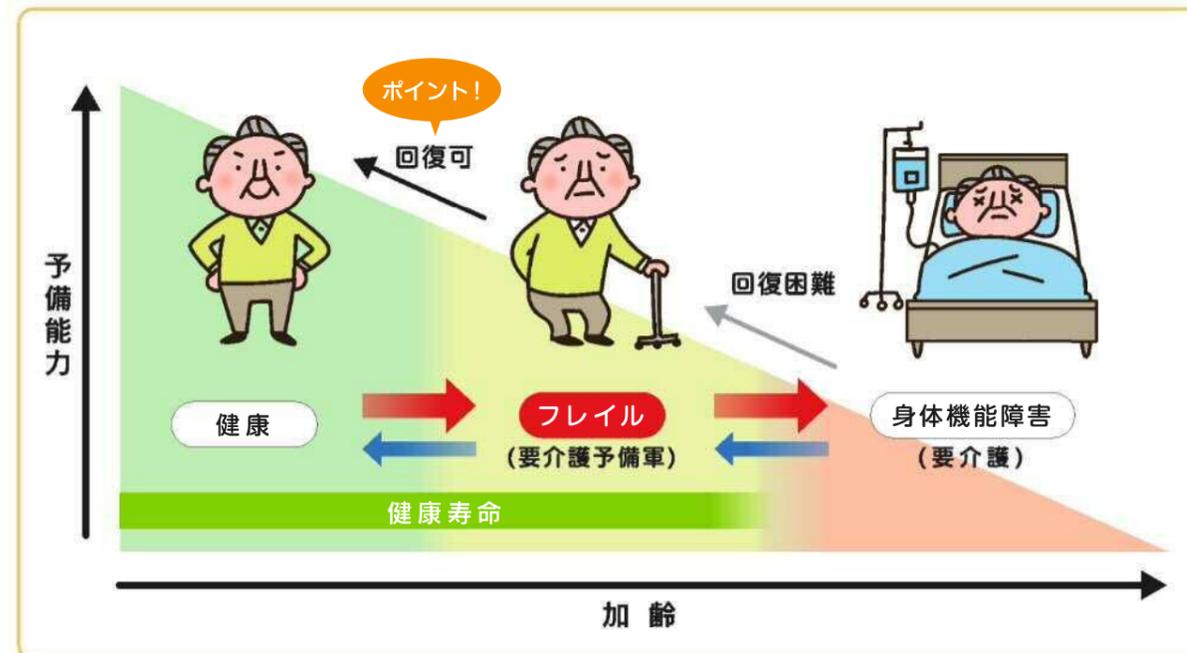
オーラルフレイルを知ろう



フレイルそしてオーラルフレイルとは
どのようなものか学んでみましょう

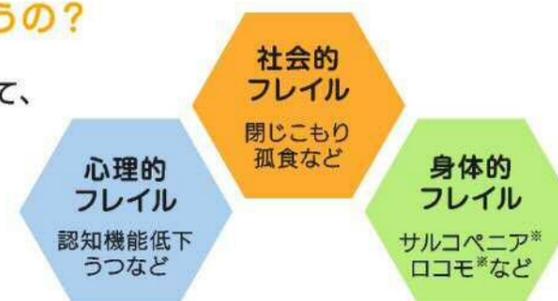
「フレイル」とは

高齢期になり身体・心・社会性の衰えにより虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。
フレイルは健康と要介護の中間の状態ですが、早く気づき、栄養（食とお口の健康）・運動・社会参加
といった生活習慣を改善することで、健康な状態に回復することが可能です。



「老化」と「フレイル」は何が違うの？

「老化」が誰もが迎える自然な衰えであるのに対して、
「フレイル」は身体的・社会的・心理的な
問題が合わさって生じる衰えです。
フレイルは問題に対して適切な対応をすれば、
回復可能であることが大きな特徴です。



※サルコペニア:加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下
※ロコモ(ティップ症候群):運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態

フレイル予防

3つの柱

栄養

食・口腔機能

- ① 食事(タンパク質, バランス)
- ② 歯科口腔の定期的な管理

お口の機能の維持が大切!



身体活動

運動・社会活動など

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ

社会参加

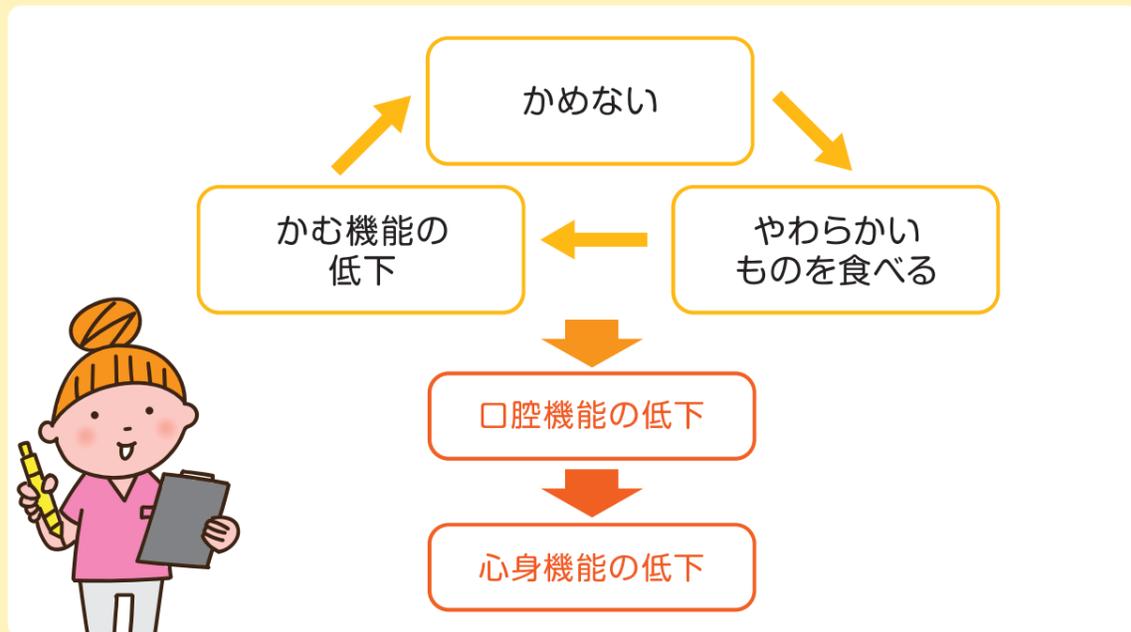
就労、余暇活動、ボランティアなど

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図

オーラルフレイルとは

お口のささいなトラブルを放置してしまうと、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能(食べる・話す・表情を作るなど)が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能まで影響を及ぼします。この一連の過程を「オーラルフレイル」と呼びます。



日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」図1-9 (東京健康長寿医療センター 平野浩彦 作図) を一部改変

オーラルフレイルの放置は危険です!

オーラルフレイルをそのまま放置しておくと、年齢や病気など多くの要因の影響を考慮しても、様々なリスクが高まることが分かっています。(右表*)
 オーラルフレイルは、近い将来の全身の衰えを知らせてくれるサインです。
 早く気づき、適切な対応をとることがとても大切です。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク
新規発症

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

*Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2017

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

オーラルフレイル予防のために

1 かかりつけ歯科医を持ちましょう

お口の状態は日々変化しています。
 かかりつけ歯科医をもち、気になることがあれば相談しましょう。
 また、半年に一度は歯科検診を受けるようにしましょう。



2 お口のささいな衰えに気を付けましょう

オーラルフレイルは、「むせやすい」、「お口が乾燥する」、「滑舌がわるくなった」などのささいな衰えが積み重なることで進行します。
 早くお口の不調に気づくことができるよう、セルフチェックを習慣づけましょう。



3 バランスのとれた食事を取りましょう

バランスのとれた食事は健康なからだを作る基礎となります。
 また、様々な食品をとることで、かむ機能の低下を防止できます。
 食事の際は、よくかんで食べるように心がけましょう。



ステップ3

オーラルフレイルを予防しよう



お口の機能の維持・改善に効果的な「お口の体操」をご紹介します

1 飲み込む力をアップする体操 「むせ」が気になる人におすすめ

鼻から息を吸ってゆっくり口から吐きます
(腹式呼吸)

首を左右に傾けたあと横を向きま
ぐるりと首をまわします

肩をすぼめるようにあげ
力を抜いて戻します

両頬を膨らませたりすぼめたりします
そのあと左右交互に膨らませます

2 唾液腺マッサージ 「お口の乾燥」が気になる人におすすめ

耳下腺への刺激
耳たぶの前、上の奥歯のあたりを
親指以外の4本の指で後ろから
前に円を描くようにマッサージ
します。

顎下腺への刺激
親指をあごの骨の内側のやわら
かい部分にあて、耳の下からあご
の下まで5か所くらいを順番
に押します。

舌下腺への刺激
両手の親指をそろえ、あごの下を
軽くつきあげるように押します。

3 舌の筋肉を鍛える体操 「滑舌」が気になる人におすすめ

舌をペーっと前に出したり
ひっこめたりします

舌の先端で左右の
口角をさわります

お口の中で舌をぐるりと
右回り・左回り

4 発声トレーニング

おしゃべりをしたり、笑ったり、歌を歌ったり。声を出すことはお口の機能のトレーニングにもなります。いつもより、意識的に大きな声ではっきりと発音すると効果的です。

何回かくりかえしましょう
①「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」
②「パ・タ・カ・ラ」
リズムをつけたり、好きな歌に当てはめて歌ってもいいですね♪

早口言葉にチャレンジ!

初級	・生麦 生米 生卵 ・すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち
中級	・赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 ・蛙ぴよこぴよこ 三ぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ 六ぴよこぴよこ
上級	・新人シャンソン歌手 新春シャンソンショー ・隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

毎日の歯みがきにお口の体操をプラスして
目指そう、健康長寿!

