

ご存知ですか？
オーラルフレイル

一般社団法人 新潟県歯科衛生士会

オーラルフレイルとは



- ・むせる
- ・食べこぼす

- ・滑舌がわるい
- ・舌が回らない



- ・食欲がない
- ・少ししか食べない



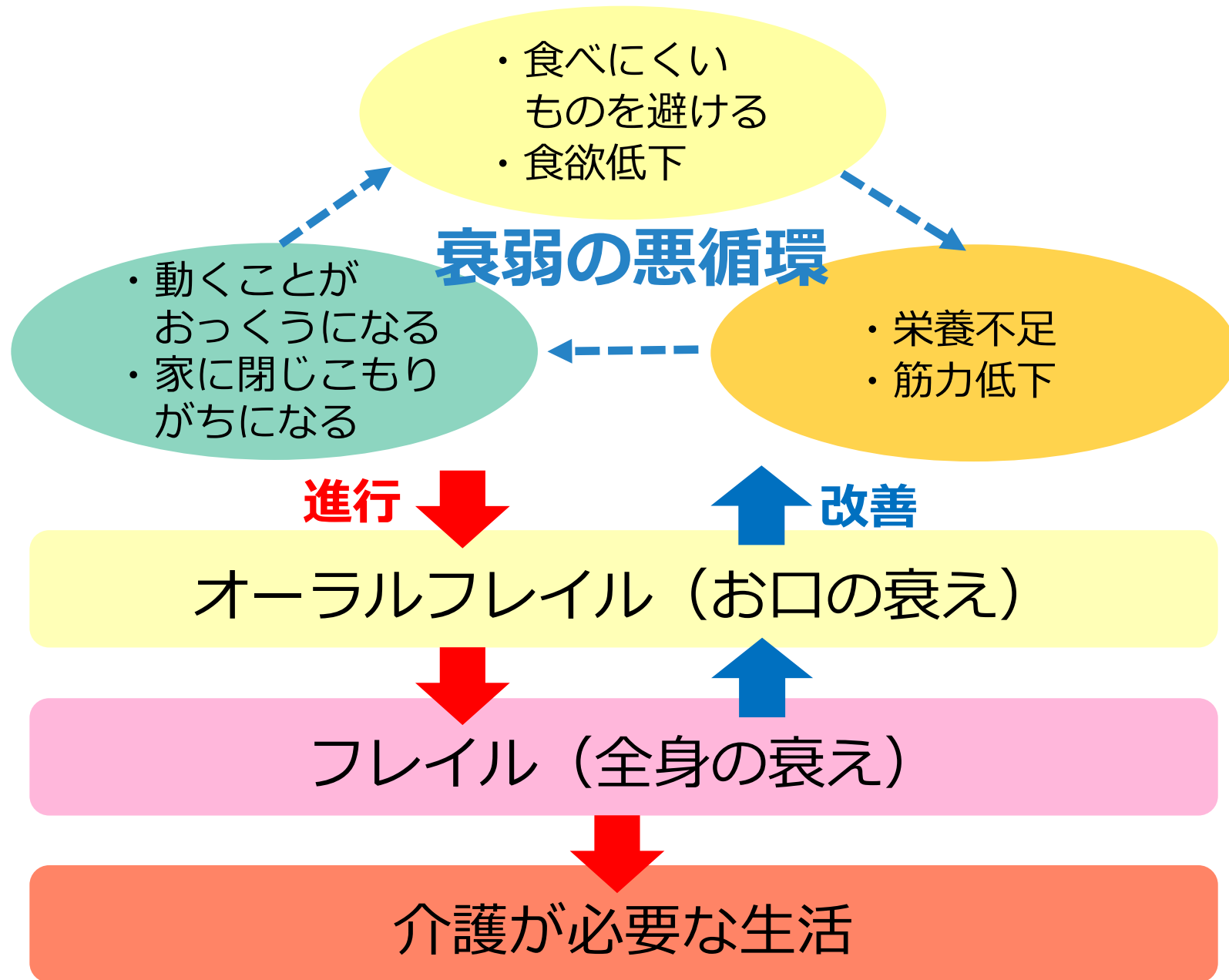
- ・口がかわく
- ・ニオイが気になる



- ・やわらかいものばかり食べる

- ・自分の歯がない
- ・入れ歯が合わない





オーラルフレイルをセルフチェック

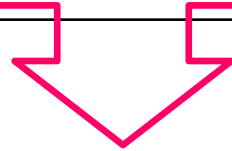
質問項目	はい	いいえ
1. 半年前に比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
2. お茶や汁物でむせることがある	2	
3. 義歯（入れ歯）を入れている※	2	
4. 口の乾きが気になる	1	
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
6. さきイカやたくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1
7. 1日に2回以上、歯を磨く		1
8. 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※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食べることができるよう治療することが大切です。

合計点数

オーラルフレイルセルフチェックの合計点数は？

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



合計点数が3点以上の「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、専門的な対応が必要です。気になるところがあれば、かかりつけの歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

今日からできるオーラルフレイル対策

かむ力を鍛えましょう！

次のような症状はありませんか？

- むし歯がある
- 歯周病などでぐらつく歯がある
- 歯が抜けたままになっている
- 入れ歯が合わない

かむ力が低下しているかもしれません！

美味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」より

歯の数・入れ歯の利用と 認知症発症の関係

歯がほとんどなく
入れ歯を利用しない人

認知症発症リスク

20本以上歯が残っている人の

1.9倍

歯がほとんどないが
入れ歯を利用する人

認知症発症リスク

4割抑制

歯の数・入れ歯の利用と 転倒リスクの関係



[出典] Yamamoto et.al. BMJ Open,2:e001262,2012より

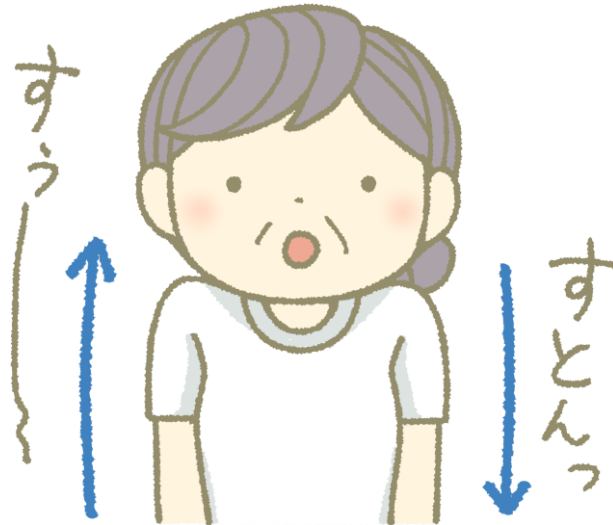
かむための筋肉をトレーニング 上半身をほぐしましょう

① 深呼吸



お腹に手を当てて、大きく鼻から息を吸って一度とめてから、口から「ふー」と息を吐く。

② 肩の上下体操



息を大きく吸い込みながら肩を上げ、吐くと同時に一気に肩の力を抜き、肩を下げる。

③ 体側・肩・背中の体操

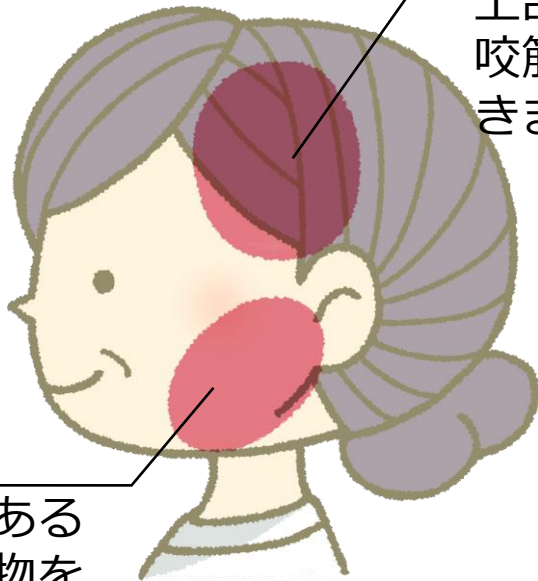


両手を組み、頭の上へ高く押し上げ伸ばしたら、ゆっくり左右へ傾ける。

かむための筋肉をトレーニング 咀嚼やく筋を鍛えましょう

そくとうきん
側頭筋

こめかみから耳の上部にある筋肉で、咬筋と連動して動きます。



こうきん
咬筋

頬と耳の間にある筋肉で、食べ物をかみ砕くときに使います。



①できるだけ大きく口を開け、「あー」と声を出す。

②舌を上あごに押し付け、奥歯をかみしめて「んー」と声を出す。



かむための筋肉をトレーニング

ゆっくり、よくかんで食べましょう

目安は一口
30回!



かむ回数を増やすポイント

- 飲み込む前にあと5回かむ。
- 一口の量は少なめに。
- 形がなくなってから飲み込もう。
- 食事中の水分はほどほどに。
- 味付けは薄味を心がけて。
- 食材は大きく乱切りに。
- かみ応えの違う食材を組み合わせよう。

今日からできるオーラルフレイル対策

飲み込む力を鍛えましょう！

次のような症状はありませんか？

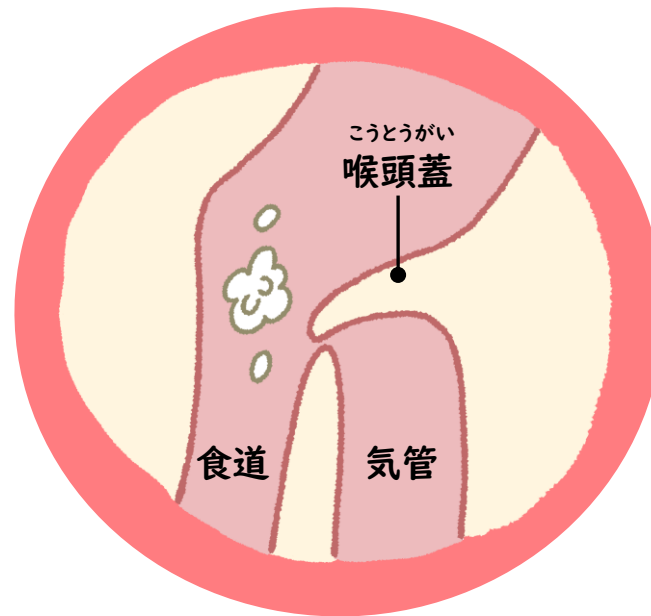
- 飲食中にむせる
- 食後、痰がからんだようなゴロゴロした声になる
- のどに食べ物が残る感じがする

飲み込む力が低下しているかもしれません！

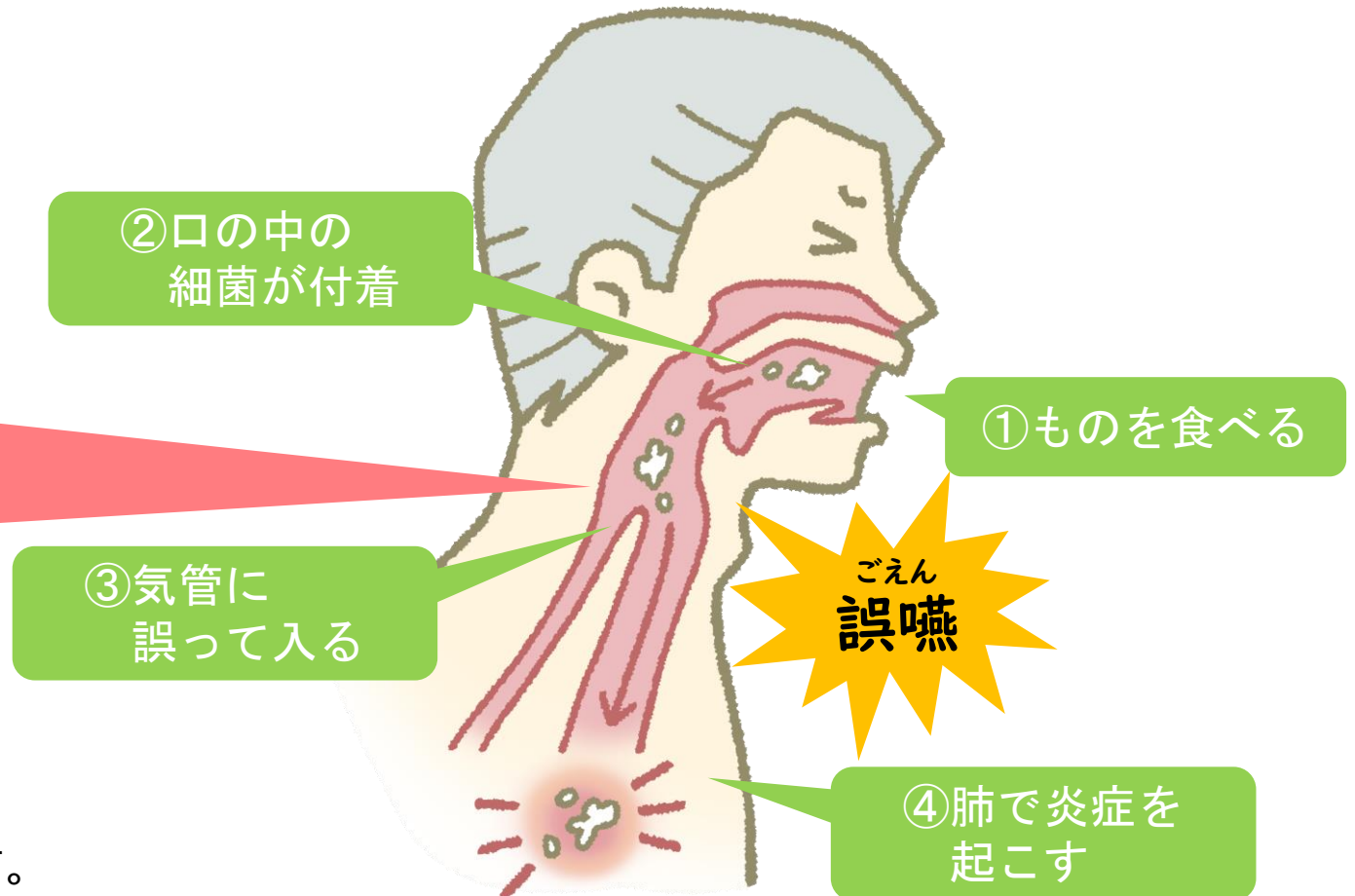
誤嚥性肺炎の起こり方

正常な場合

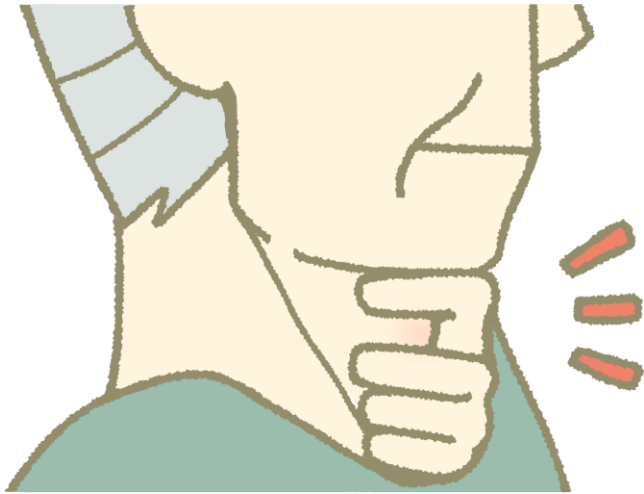
気管にフタ（喉頭蓋）がされ、
食べ物やだ液は食道に入ります。



「むせ＝誤嚥」ではありません。
むせたら咳をして出す力も重要です。



だ液を飲み込むときの 「のど」の動きをチェック



- ① 最初にだ液を1回飲み込む。
- ② あごを引いて、背筋を伸ばして姿勢を整える。
- ③ 喉仏を人差し指と中指で挟むように触れる。
- ④ 30秒間の間に、だ液を繰り返し飲み込んで、喉仏が指の腹を乗り越えた回数を数える。

3回以上：問題ありません。

2回以下：飲み込む力が低下している可能性があります。

※より詳しく状況を知るためには、飲み込む力の検査（嚥下機能検査）が必要です。かかりつけの医師・歯科医師に相談しましょう。

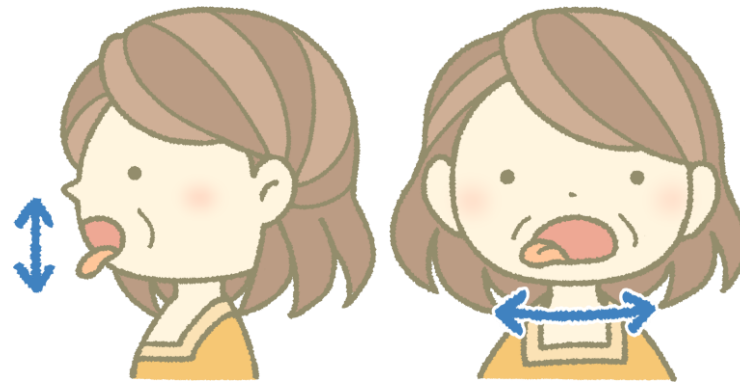
飲み込むための筋肉をトレーニング 口まわりの筋肉をほぐし、鍛えましょう

① くちびるの体操



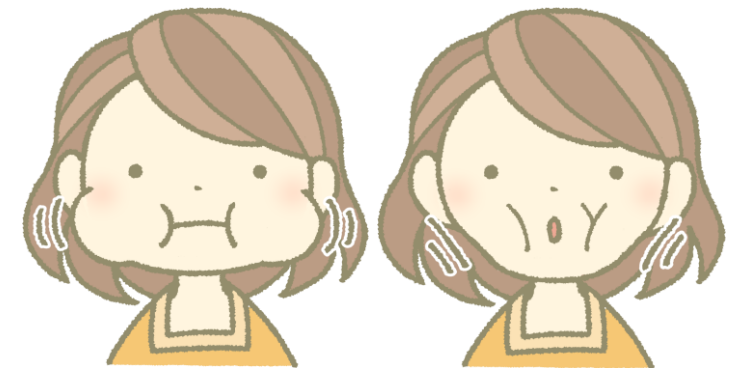
口をすぼめて「うー」、横に引いて「いー」と動かす。

② 舌の体操



舌を出し、上下・左右に動かす。

③ ほほの体操



ほほを膨らませたり、へこませる。

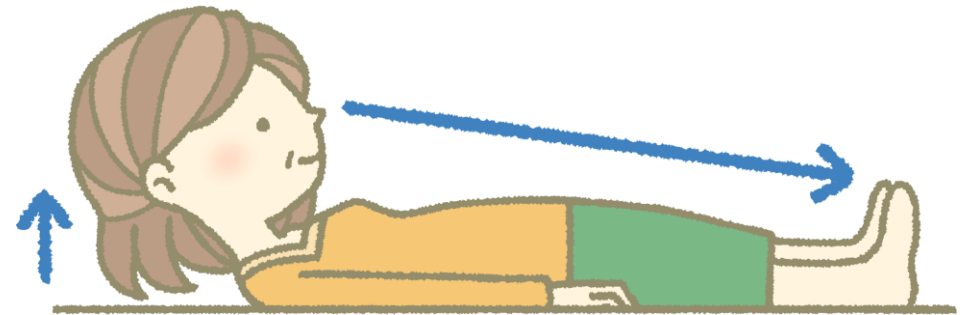
飲み込むための筋肉をトレーニング のどの筋肉をほぐし、鍛えましょう

①おでこ体操



おへそをのぞくようにあごを引く。おでこに手の付け根を当て、手とおでこで押し合う。ゆっくり5つ数える。

②頭上げ体操

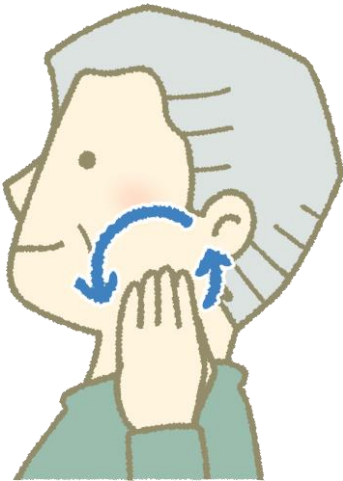


あおむけに寝て、頭だけ持ち上げてつま先を見る。10数えて元に戻るのを3回繰り返す。

飲み込むための筋肉をトレーニング だ液をたっぷり出して、口の中をうるおしましょう

じかせん

① 耳下腺を刺激



親指以外の4本の指を上
の奥歯の上あたりに置き、
後方から前方に回す。

がくかせん

② 顎下腺を刺激



耳の下からあごの先まで
を5か所くらいに分け、順
番に指先で押す。

ぜっかせん

③ 舌下腺を刺激



両手の親指をそろえてあ
ごの下から上に向かって
ゆっくりと突き上げる。

飲み込むための筋肉をトレーニング パタカラ体操で滑舌なめらか



各5回ずつ、くちびると舌の動きを意識しながら、
はっきりハキハキと声を出しましょう。

パ：くちびるを開け閉めする力を強くして、食べこぼしを防ぎます。

タ：舌の先の力を強くして、食べ物を押しつぶし飲み込む力をつけます。

カ：舌の奥の力を強くして、むせずに食べ物をのどの奥に送り込みます。

ラ：舌を巻く力を強くして、食べ物を飲み込みやすくします。

今日からできるオーラルフレイル対策

正しく歯を磨きましょう！

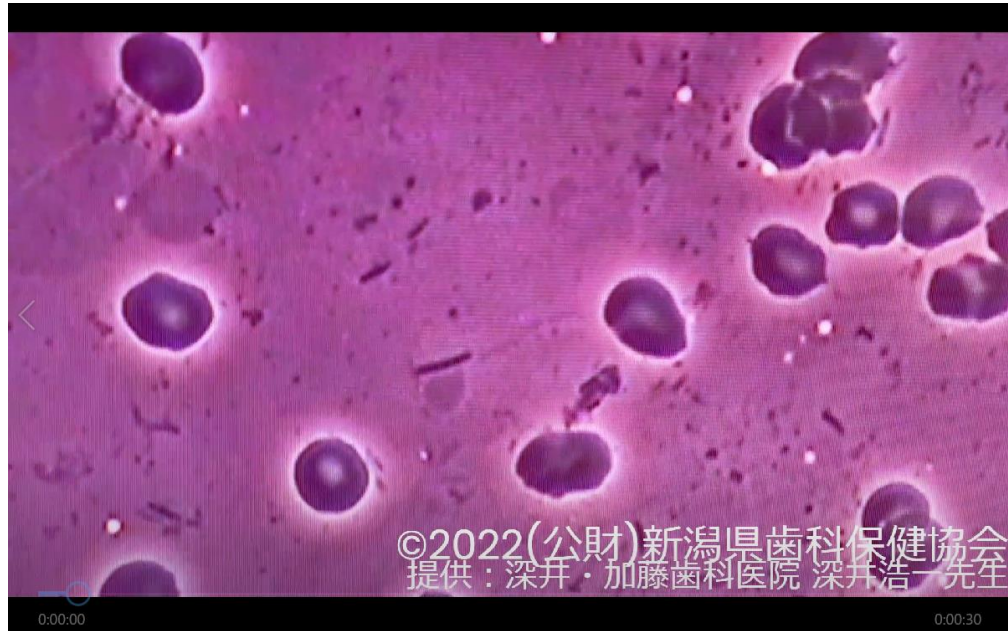
次のような状況ではありませんか？

- 歯磨きは1日1回以下
- 歯と歯の間のケア（フロス・歯間ブラシ）をしていない
- 口の臭いが気になる
- しばらく歯科医院に行っていない

清潔度が低下しているかもしれません！

ただの食べカスではない！

歯垢（プラーク）の正体



歯の表面を爪で引っかいてみると白いもやもやしたものが取れませんか？
プラークと呼ばれる細菌のかたまりです。粘着性が強く、口をすすいだ程度では取れませんので、歯磨きで取り除きましょう。

プラーク1mg（つまようじの先くらい）の中には、細菌が約1～2億個存在していると言われています！

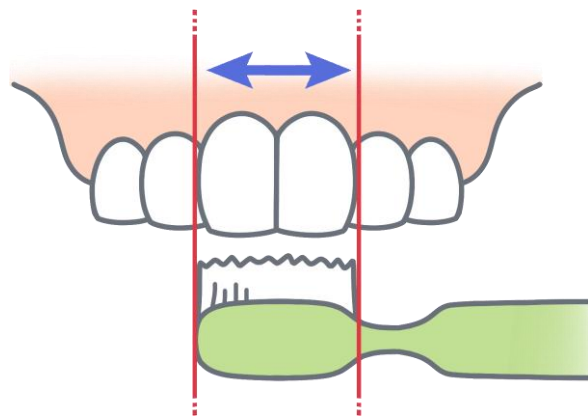
歯ブラシの選び方

①毛のかたさ

やわらかめ
～ふつう

※歯や歯ぐきの状態によって
違うので、歯科医院でご相
談ください。

②ヘッドの大きさ



小さめ

上の前歯2本分くらい

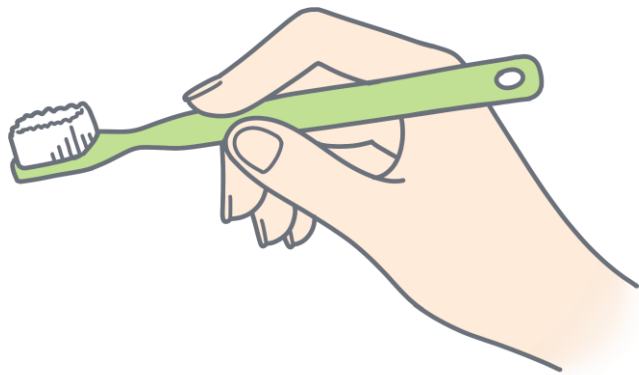
③交換時期

目安は1ヶ月に1本

毛先が開いたものは早めに
交換しましょう。

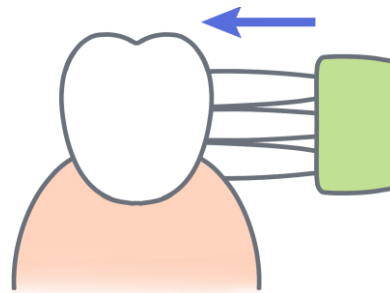
歯ブラシの使い方

①持ち方

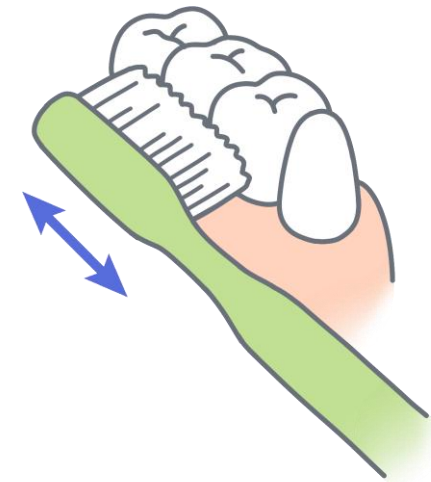


えんぴつを持つように
軽く握ります。

②当て方・動かし方



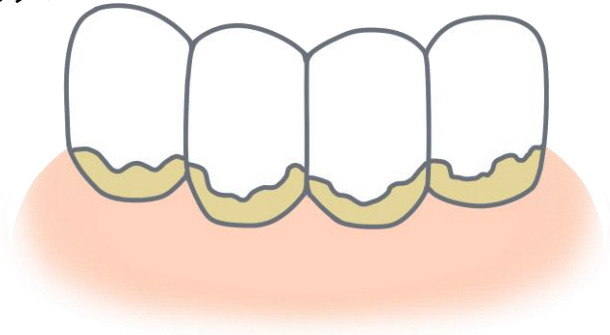
毛先を歯の面にまっすぐ当て、やさしい力で小刻みに
(1~2歯ずつ磨くイメージで)動かします。



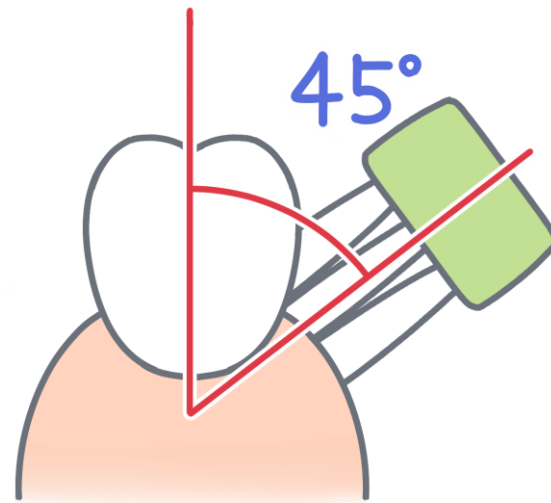
磨き残しの多いポイント

歯と歯ぐきの境目

歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまると、むし歯や歯周病のリスクが高まります。



ブラシを45度にして磨きましょう

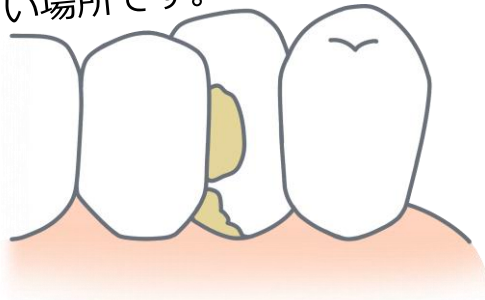


歯と歯ぐきの境目に毛先が届くように、歯ブラシを斜め45度に当てて小刻みに動かしましょう。

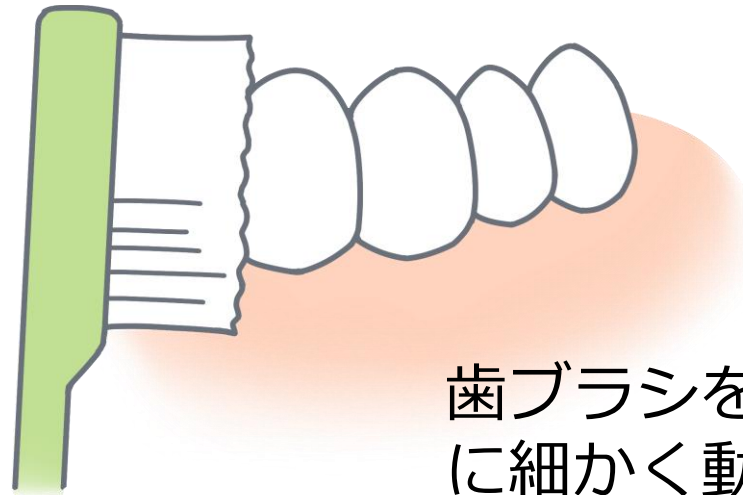
磨き残しの多いポイント

歯並びが凸凹している所

歯と歯が重なる所は毛先が届きにくく、歯垢がたまりやすい場所です。



ブラシを縦にして磨きましょう

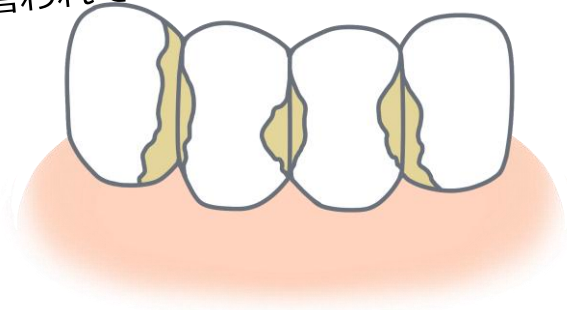


歯ブラシを縦に当て、毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。

磨き残しの多いポイント

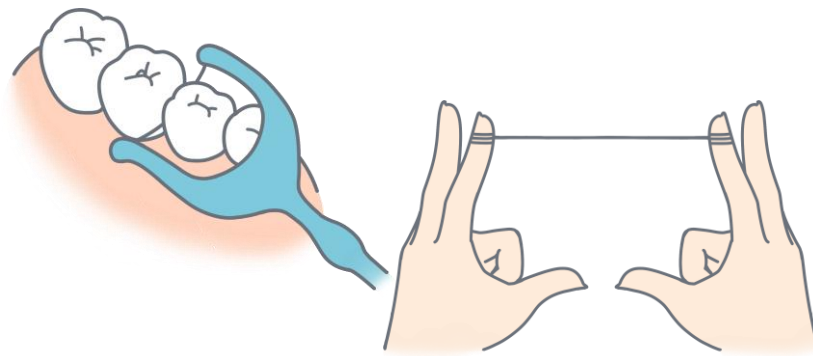
歯と歯の間

歯ブラシしか使わない方は、
約4割もの磨き残しがあると
言われています。



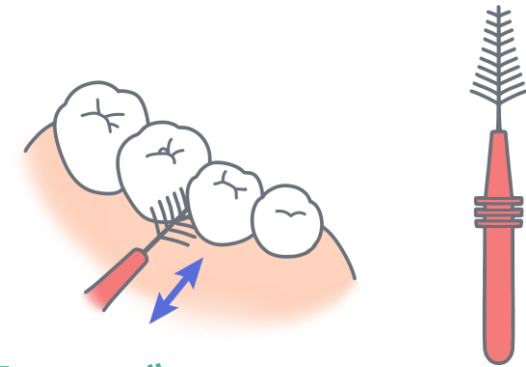
フロス・歯間ブラシを使って

磨きましょう



フロス

歯と歯の隙間が狭い部分に。
ホルダータイプや糸巻きタ
イプがあります。



歯間ブラシ

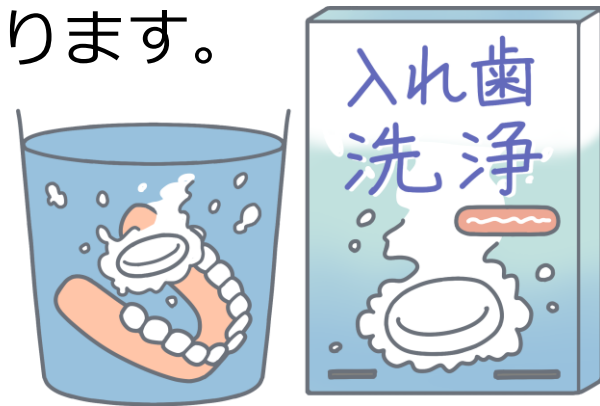
歯と歯の隙間が広い部分に。
適したサイズを歯科医院で
みてもらいましょう。

入れ歯の洗浄も忘れずに



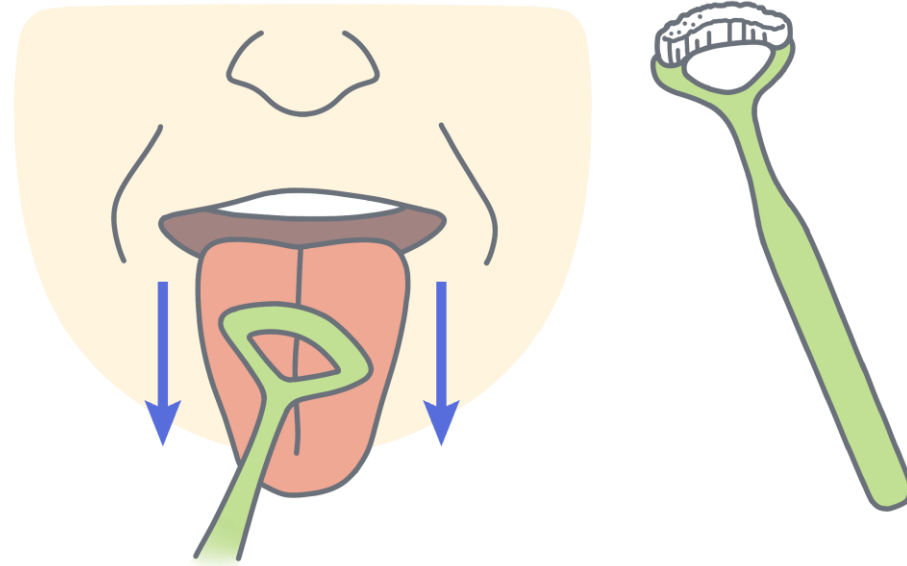
水を張った洗面器の上などで、ブラシを使ってこすり洗いし、流水で流します。
研磨剤の入った歯磨き剤の使用はNGです。

洗浄剤を使用することで
清掃効果が高まります。



舌もきれいに

舌の奥から手前へ、
なでるように
動かしましょう。



ぜったい
舌苔は細菌のかたまりです。
舌専用のブラシで、やさしくかき取りましょう。

・外出や人とのコミュニケーションを楽しむ

イキイキ生活

・定期的に歯科健診

健康な身体

- ・体力の向上
- ・免疫力の向上

お口の清潔

- ・むし歯や歯周病の予防
- ・肺炎や風邪などの感染症の予防

栄養状態が良好



お口の機能

- ・だ液分泌の促進
- ・誤嚥や窒息の予防

元気なお口