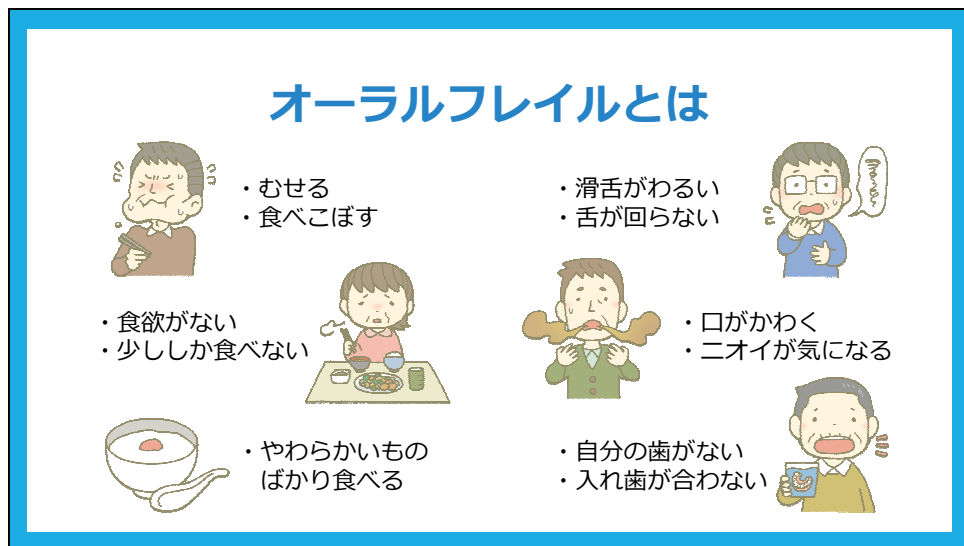


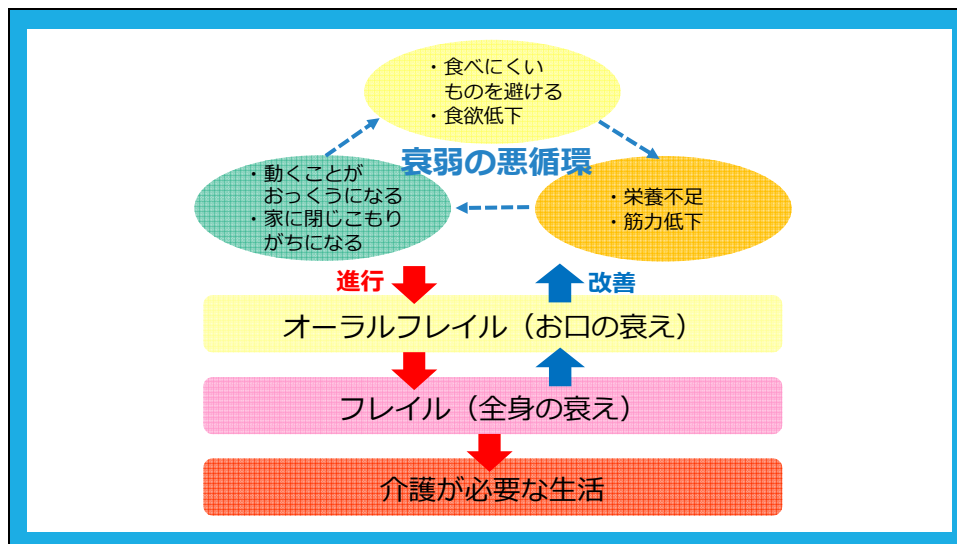
スライド 1

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



オーラルフレイルは、「口の機能の虚弱」を表す言葉です。普段の生活を振り返り、口まわりのささいな変化に思い当たるものはありますか？



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。フレイルは健康と要介護状態の中間の状態であり、身体の衰えだけでなく、心や社会性の衰えも含みます。口まわりのささいな変化に早めに気づき、日常生活を見直すなど正しい対策を行えば、フレイルを抑制し、健康な状態に戻すことができます。オーラルフレイルは近い未来に全身が衰えるサインですので、食べる機能の低下から心身の機能の低下につながる悪循環に陥らないよう、オーラルフレイル対策を始めましょう。

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

オーラルフレイルのリスクをいつでも、どこでも、簡単に確認できるチェック票です。質問項目に当てはまるものがあるかどうか、確認してみましょう。

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。

スライド 6

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？

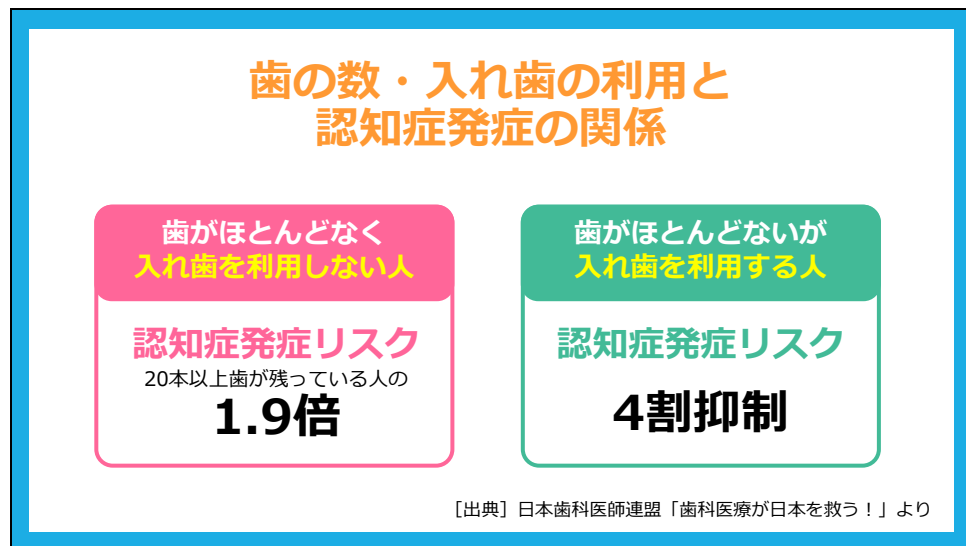
- ☐ むし歯がある
- ☐ 歯周病などでぐらつく歯がある
- ☐ 歯が抜けたままになっている
- ☐ 入れ歯が合わない

かむ力が低下しているかもしれません！

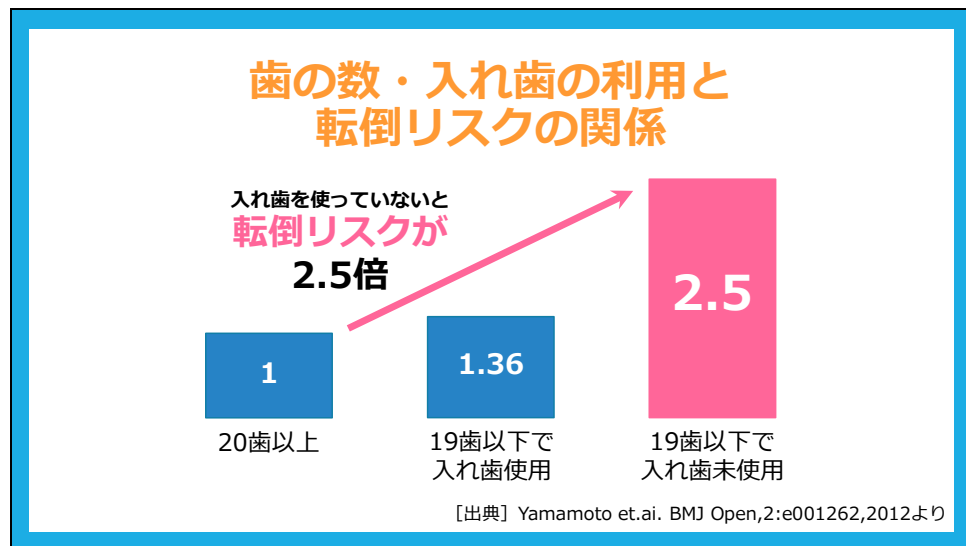
しっかりかめない状態が続くと、食べたい食品を思うように食べられなくなり、身体機能を維持するために必要な栄養をとることが難しくなります。いつまでも美味しく、楽しく食事を行うことができるように、かむ力を鍛えましょう。



美味しく食事をするためには、必要な歯の本数があります。「8020運動」という言葉をご存知でしょうか？平成元年より厚生労働省と日本歯科医師会が提唱した「80歳になっても自分の歯を20本保とう！」という運動の名称です。大人の歯の本数は28本ですが（親知らずを除く）、80歳という年齢でなぜ20本の歯を残す必要があるのでしょうか？それは、20本以上の歯があれば食べるものの硬さや、大きさなど、制限することなく豊かな人生を歩めるからです。栄養摂取の面や食べる楽しみという面からみても、しっかりかめる歯で、好きなものをいつまでも美味しく食べたいですね。



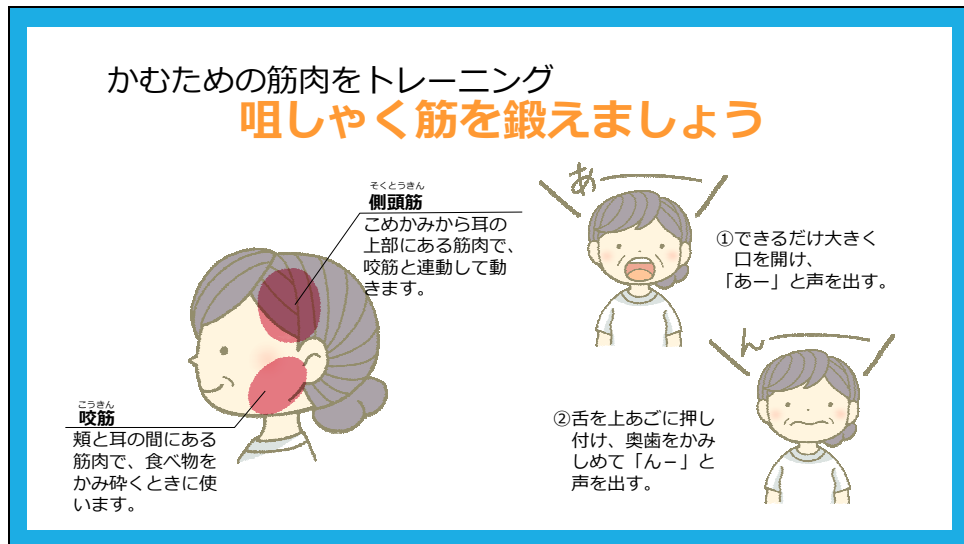
認知症の認定を受けていない65歳以上の住民4,425名を対象とした4年間の追跡調査の結果、年齢、治療疾患の有無や生活習慣などに関わらず、歯がほとんどなく入れ歯を使用していない人は、認知症発症のリスクが高くなることが示されました。特に、歯がほとんどないのに入れ歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人の1.9倍、認知症発症のリスクが高いことがわかりました。さらに、歯がほとんどなくても入れ歯を入れることで、認知症の発症リスクを4割抑制できる可能性も示されました。



65歳以上の健康な高齢者1,763名を3年間にわたって追跡調査を行って、入れ歯と転倒の関連性が調べられました。その結果、性別、年齢、期間中の要介護認定の有無、うつの有無に関わらず、歯が19本以下で入れ歯を使用していない人は、歯が20本ある人に比べて転倒のリスクが2.5倍高くなることが示されました。その一方で、歯が19本以下と少ない人でも、入れ歯を入れることで、転倒のリスクを約半分に抑えられる可能性も示されました。歯が19本以下の人でも、入れ歯を使用している人と、歯が20本以上の人との間に転倒のリスクに(統計学的に有意な)違いはみられないとの報告がありました。歯を失っても、入れ歯を使用することは大切ですね。



かむための筋肉をトレーニングしましょう。かむときに使われる筋肉と、首・肩まわりの筋肉は連動しています。上半身の体操で、身体の姿勢も整えましょう。



かむための筋肉である咀嚼筋の代表は、咬筋と側頭筋。よくかんで食べることで筋肉を動かし、記憶力・思考力・集中力も高めましょう。

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

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。
- ・ 食事中的水分はほどほどに。
- ・ 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。

早食いが癖になっている人は要注意です。肥満やメタボリックシンドロームの原因のひとつとも言われています。よく噛んで食べることは、肥満防止に効果的なだけでなく、唾液の分泌が増えて口腔内の健康を保ったり、脳細胞の働きを活発にしたりすることにもつながります。

今日からできるオーラルフレイル対策

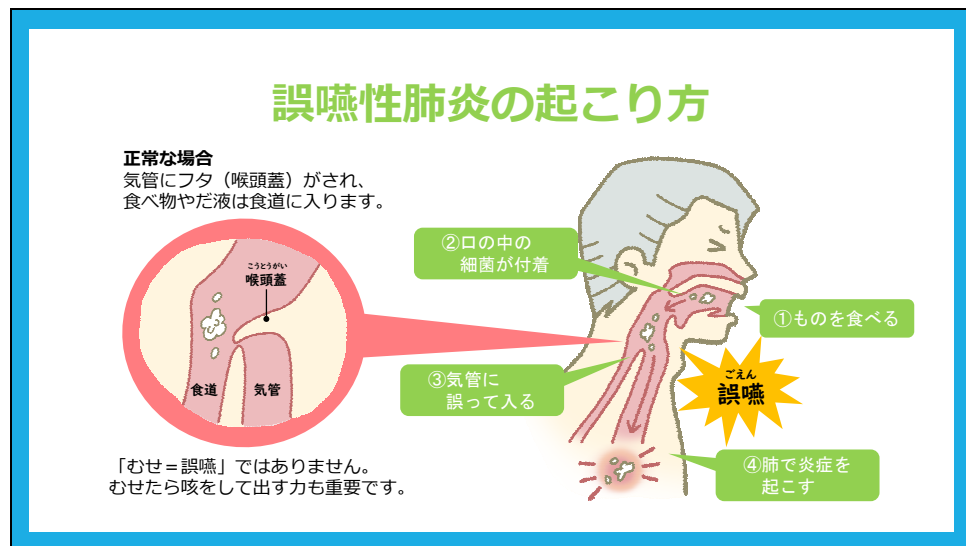
飲み込む力を鍛えましょう！

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

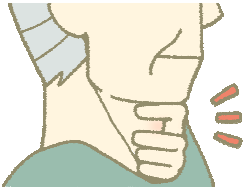
飲み込む力が低下しているかもしれません！

飲み込む機能が衰えると、食道を通るはずの食べ物やだ液が誤って気管に入ってしまう「誤嚥」のリスクが高まります。誤嚥性肺炎を予防し、安全に食べることができるように、飲み込む力を鍛えましょう。



食べ物や飲み物、あるいは唾液などを飲み込むことを嚥下といいます。健康な人であれば、嚥下すると口から食道を通して胃に入っていきます。しかし嚥下機能が低下すると、食べ物などが口から気管に入ってしまいます。これが誤嚥です。誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることによって発症する疾患です。

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。

反復唾液嚥下テスト(Repetitive saliva swallowing test , RSST)は、家庭でも簡単に実践できる、安全な嚥下障害のスクリーニングテストです。(ストップウォッチを準備)

中指で喉仏を軽く押さえた状態のまま、30秒間唾液を飲み続け、連続して何回ゴックンと飲み込めるか(嚥下反射)を確認します。喉仏が中指をしっかりと乗り越えた場合のみを有効としてカウントし、3回以上であれば正常です。3回未満の場合は、嚥下機能に障がいがある可能性があるため、より精密な検査が必要です。



飲み込むための筋肉をトレーニングしましょう。食べ物をかむ時は、舌と頬が協調して動き、唇まわりの口輪筋が働くことで食べこぼしを防ぎます。舌を上下左右に動かす力は、食塊を正しく噛める位置に移動させ咽頭に送り込み、口腔内残渣を少なくするなど非常に重要です。



おでこ体操は・頭上げ体操は、喉頭挙上に関わる筋の筋力強化とともに食道入口部の開大も促し、食べ物の通過促進と咽頭部での残留を減少させます。喉仏の辺りに力が入っていることを意識して行いましょう。



口に入れた食べ物をかみ砕いた後、飲み込みやすいように一塊にするには唾液が必要です。また、食べ物の味は唾液に混ざり味蕾で感じるすることができます。唾液が不十分であると、食べ物の味を薄く感じたり、感じられなかったりすることがあります。食事の前に唾液分泌を促すことで、食塊形成を助け、味を感じやすくする効果があります。

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。

パ・タ・カ・ラの音には、それぞれの音を発音するのに使う筋肉があり、これらの筋肉は食べたり飲み込んだりする機能と密接に関係しています。口を大きく動かしてハッキリと発音することがポイントです。

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？

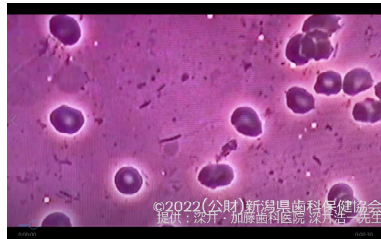
- ☐ 歯磨きは1日1回以下
- ☐ 歯と歯の間のケア（フロス・歯間ブラシ）をしていない
- ☐ 口の臭いが気になる
- ☐ しばらく歯科医院に行っていない

清潔度が低下しているかもしれません！

歯磨きにより歯垢（プラーク）を取り除くことは、むし歯や歯周病、口臭などの口の中のトラブルだけでなく、風邪などの感染症予防にもなります。正しい歯磨きで口の中を清潔にして、元気に気持ちよく過ごしましょう。

ただの食べカスではない！

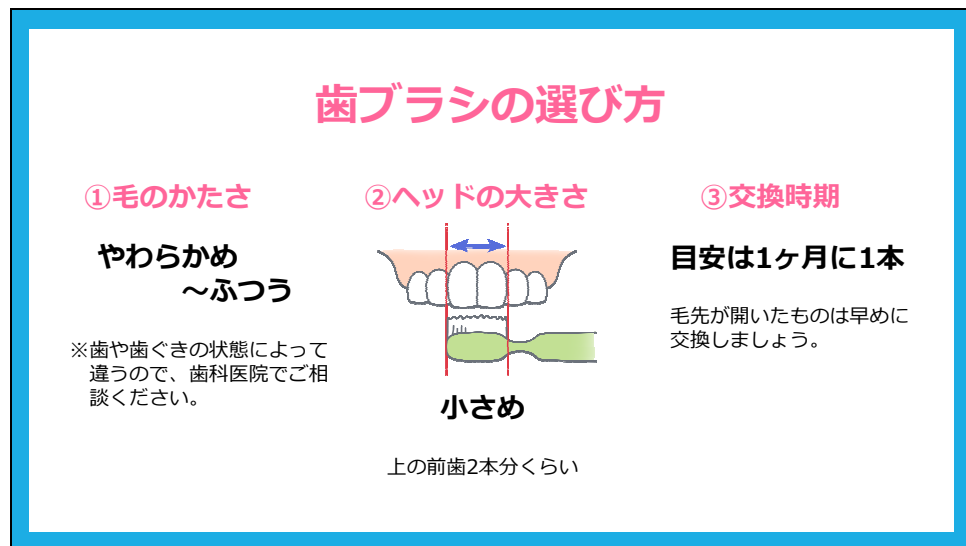
歯垢（プラーク）の正体



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！

プラークとは、歯の表面に付着している細菌の塊です。歯以外にも清掃が不十分な入れ歯や舌の表面などにも付着します。歯垢が長い間付着した状態であると、唾液に含まれるカルシウムなどによって石灰化し、歯石となります。



歯ブラシのパッケージには歯ブラシのかたさが表示されています。自分に適したかたさを選びましょう。**ブラシの背中側から見て毛先がはみ出た場合は交換のサイン**です。

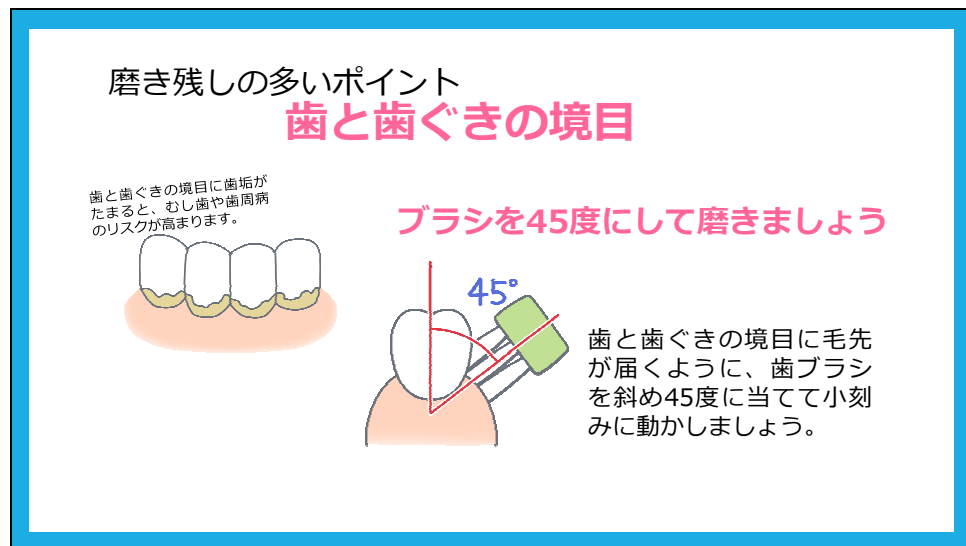
毛が開いたり、コシがなくなったものは清掃能力が落ちるだけでなく、歯や

歯茎を傷つける恐れがありますので、1カ月に1本を目安に交換してください。

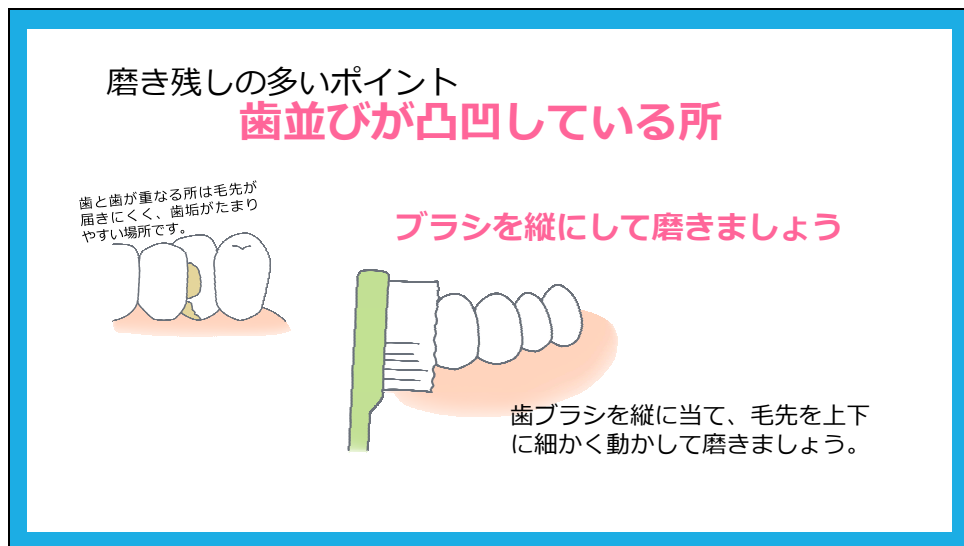
歯ブラシを使用後は流水下でよく汚れを落とし、風通しの良い所でヘッド(植毛部)を上にして保管しましょう。



歯は1本1本小刻みに磨くことで効率よくプラークを除去できます。えんぴつを持つような持ち方にすると歯ブラシを手首と指先で動かすことになるので、力を入れなくても細かい動きがしやすく、角度もつけやすくなります。



歯と歯ぐきの境目には段差があり、歯垢がたまる原因となっています。歯周病予防・改善に効果的な磨き方です。



歯は丸くカーブしているのでブラシを横から当てるだけでは当たらない部分があります。凸凹歯並びはブラシを縦にして磨きましょう。



フロスや歯間ブラシは少なくとも1日1回、歯みがき後に使うとよいでしょう。鏡を見て、場所を確認しながら歯肉を傷つけないように使用してください。歯間ブラシは、ブリッジの下、歯が抜けたままになっている所、矯正装置の周りなどの清掃に使うこともできます。



食べカスや歯垢がついたままでは洗浄剤の効果をしっかり得られない可能性がありますので、必ず事前に落としておきましょう。150～200mlの水の中に洗浄剤を入れて、その中に入れ歯を入れます。この時に入れ歯が変形・変色することがあるので熱いお湯に入れるのは避けてください。洗浄剤入の水から出したあとは、洗浄剤の成分が残らないように十分洗い流してください。製品によって使用方法が異なるので、使用説明書を確認しましょう。



舌苔は、食べカスや古くなった粘膜、細菌などの集まりです。口腔内の清掃不良、唾液の分泌量の低下、舌の運動機能の低下などにより付着しやすくなります。溜まった舌苔を一度の清掃で無理に除去にしようとする、舌を傷付けてしまう恐れがあります。舌清掃も歯を磨くと同じように毎日の習慣にし、継続して行いましょう。



まとめ:いつまでも健康で、生きがいを持って自分らしくイキイキと暮らすために、オーラルフレイルを予防するための取り組みを始めましょう！