

Part 7

オーラルフレイル  
普及・啓発用資料

## 1. 公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」

# オーラルフレイル

## 当てはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない  
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり  
食べる



■ 滑舌が悪い  
舌が回らない



■ お口が乾く  
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”  
が積み重なると…



オーラルフレイル  
フレイル  
病気

参考：「オーラルフレイル Q&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕



その先にある笑顔を守りたい。

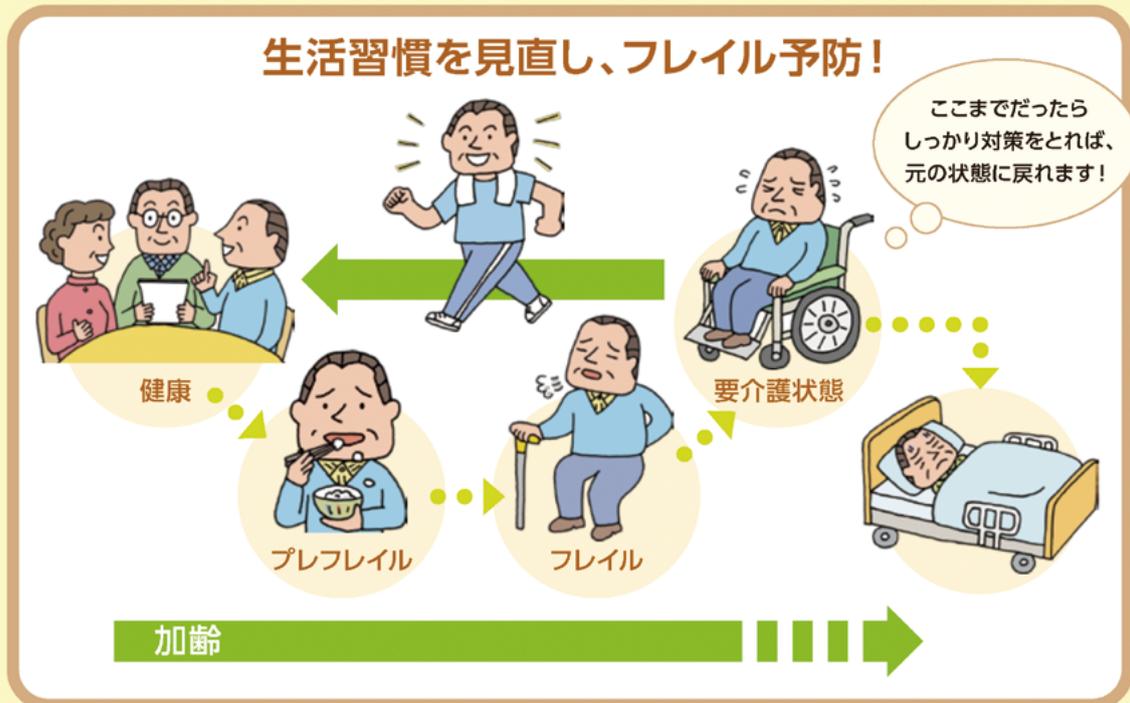
公益社団法人 日本歯科医師会

# 「フレイル」って何？

「フレイル(虚弱)」とは…

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。  
筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、  
口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。

## 生活習慣を見直し、フレイル予防！



## フレイル 予 防 の 3 つ の 柱

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝久 作図



**3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう**

# 「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、  
口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる  
“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



## 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！

2

口の  
“ささいな衰え”に  
気をつけましょう！

3

バランスのとれた  
食事を  
とりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

## 自分の口の健康状態を知って、 オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!



### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 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堅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。

#### 合計の点数が

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、  
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、  
おいしく食べられるように…



発行：2018年12月

## 2. 公益社団法人日本歯科衛生士会 リーフレット 「お口のケアとトレーニングで取り組むオーラルフレイル対策」

### オーラルフレイルチェック!

簡単にどこでも行うことができるチェック表です。  
当てはまる項目はありますか?  
リスクチェックをやってみましょう!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いもの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	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
ささいかたくあんくらいの堅さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯をみがく		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

※歯痛の適切な使用や口腔機能を維持できているかを歯科医に相談することが大切です。

合計の点数が…

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

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規先生、飯島野矢先生 作成

※合計点数が3点以上の「危険性あり」となった人は、専門的な対応が必要です。気になることがあれば、かかりつけの歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

かかりつけの歯科医院はあなたの口のお健康を守ります

むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を健康に維持するために、定期健診や専門的なお口のケアを受けましょう。

かかりつけの歯科医院

歯科医院名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

担当歯科医師 \_\_\_\_\_

担当歯科衛生士 \_\_\_\_\_

歯科衛生士はお口の健康を通じて健康やかな生活を支援します

監修 平野浩彦 東京都健康長寿医療センター 公益社団法人 日本歯科衛生士会 URL: <http://www.jdha.or.jp>

制作・発行 サンスター株式会社

アプリでセルフチェック

スマートフォンで簡単に、お口の動きのチェックやトレーニングが実施できるアプリ。アプリは右のQRコード、または下部URLより無料でダウンロードが可能です。

▼毎日バタカラ 紹介ページ <http://jp.sunstar.com/oral-frail/>

▼オーラルフレイルについてもっと知りたい方はこちら <https://jp.sunstar.com/oral-frail/>

健康長寿を目指すために

**ORAL CARE**

お口から始める健康習慣

## お口のケアとトレーニングで取り組むオーラルフレイル対策

お口の機能や衛生状態を整えてフレイルを予防しましょう

### フレイルとは?

段々と筋力が低下し、外出する機会が減り、手助けや介護が必要となる。このような加齢に伴う心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と言います。

### オーラルフレイルとは?

お口の機能低下への負の連鎖

参考: 東京都健康長寿医療センター 平野浩彦先生 作成

オーラルフレイルとは、自覚しにくいお口に関する“ささいな衰え”への適切な対処がされず、その衰えが積み重なり、お口の機能低下さらには食欲の低下などにつながるプロセスです。

### オーラルフレイル対策からフレイルミノを食い止める!

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島野矢先生 作成

ささいな衰えを放っておくとオーラルフレイルからフレイルそして要介護状態へドミノ倒しのように悪化するため、フレイルドミノと呼ばれています。ドミノ倒し同様、変化に気づいて対処すれば食い止めることができます。まずは自分のお口、身体の状態を知り、できることを始めて始めることがお口そして全身の健康維持の第一歩となります。

### 今日からはじめるオーラルフレイル対策 しっかり噛んで美味しく食べられるお口作り

#### お口の機能を守る! トレーニング

下記の質問に☑の方は、次のトレーニングがおすすめです。気になる症状がなくても毎日続けることでお口の筋肉が鍛えられ、機能が維持できます。早速取り組んでみましょう!

1日2回以上歯をみがく

#### ぶくぶく・がらがらうがい

水をしっかり濡らませ、ぶくぶくして吐き出す

のどの奥でがらがらして吐き出す

ぶくぶく・がらがらうがいは、皆さんが毎日行っている所作ですが、実はお口の機能をフル活用させて行っている動作です。いつもより時間や回数を増やすことでトレーニング効果も期待できます。普段のケアにプラスして行いましょう。

口の渇きが気になる

#### 唾液線マッサージ

指の腹で唾液腺に触れ、そのままくるくる円を描くようにやさしく指を動かして刺激します。唾液が出ることで食べ物をまとめやすくなり、飲み込みやすくなります。

固いものが食べにくくなった

#### 舌のストレッチ

「べー」と舌を出し、舌先で上唇を触り、左右の口角を舌先で触れます。舌を鍛え動きが良くなることで、食べたり飲み込みがスムーズになります。

むせることがある…

#### 飲み込みのトレーニング

はっきり大きな声で「バ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ10回繰り返します。お口周りの筋力と飲み込み力を鍛えます。