

# 歯ミング教室



オーラルフレイルを予防して  
健康寿命を延ばしましょう！

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを  
安心・安全に続けていくために

**フレイルを  
予防しましょう！**



# フレイルをご存知ですか？

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『フレイル』と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう！

## やってみよう！フレイルチェック（後期高齢者の質問票）



健康

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの（*）が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6カ月間で2～3kgの体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

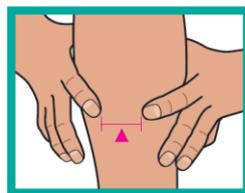
## 指輪っかテストで自己チェック

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「ストップフレイル」

健康

サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

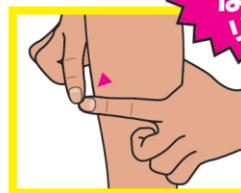
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



指輪がはまらない



指輪がちょうどはまる



指輪がはまりすぎる

転倒・骨折などのリスク

低い

サルコペニアの危険度

高い



# オーラルフレイルをご存知ですか？

お口の些細な衰えはフレイル（心身の虚弱）の前段階とされています。これを**オーラルフレイル**といいます。歯や口の働きは老化現象と深く関係するということが明らかになってきました。要介護にならないためには、元気な歯や口を維持することが大切です。



口の些細な衰えを見逃さないことが大切です！

## やってみよう！ オーラルフレイルチェック

出典：東京大学高齢社会総合研究機構  
田中友規、飯島勝矢

健康

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
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	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

サンスター  
オーラルフレイル  
プロジェクト



\*判定結果は8ページへ

スマートフォンでもできます

## 計測してみよう！



健康

### ●握力（65歳以上基準：男性/28kg以上 女性/18kg以上）

下肢の筋力や、その他の部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。握力と栄養状態、噛む力、舌の力は相関することが知られています。

左 \_\_\_\_\_ kg      右 \_\_\_\_\_ kg      (アジアのサルコペニアワーキンググループによる診断基準)

### ●オーラルディアドコキネシス（基準：6回/秒以上）

口唇や舌の巧緻性（巧みさ）を評価します。

パ \_\_\_\_\_ 回/秒      タ \_\_\_\_\_ 回/秒      カ \_\_\_\_\_ 回/秒



## 噛めない食品が増えた

次のような症状に心当たりはありませんか？

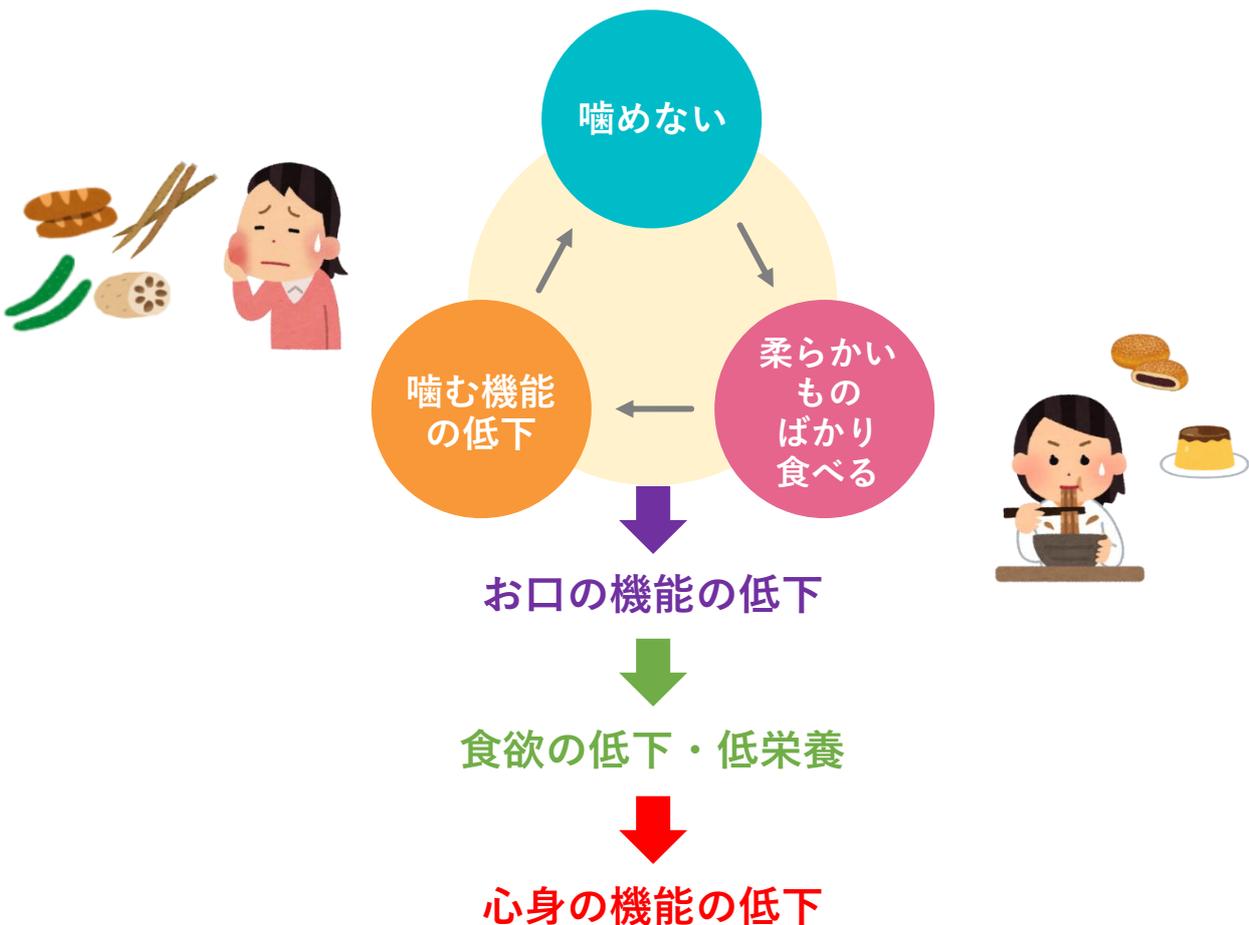
噛む機能（咀嚼機能）が低下しているかもしれません。

- 1本ぐらいなら…と歯が抜けたままになっている
- むし歯がある
- 噛むと痛い歯がある、グラグラしている歯がある
- 入れ歯が合っていない、入っていない
- 柔らかく食べやすいものばかり食べている

## 噛む機能（咀嚼機能）の低下



健康

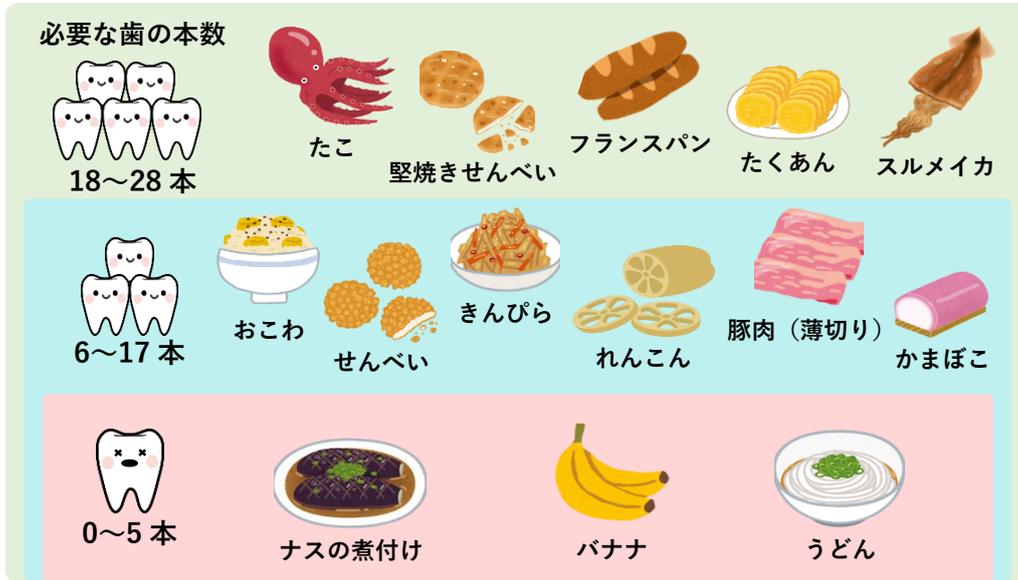


口の些細な衰えを見過ごしていると、自覚のないまま悪循環に陥り、やがて食欲の低下や低栄養に至ります。噛めないことを『歳のせい』と諦めず、歯科医師、歯科衛生士に相談してください。



- 毎日一品は噛み応えのある食品を食べましょう。
- 1口30回以上噛んで食べましょう（噛ミング30）

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」より改編

歯と認知症・歯と転倒との関係

出典：日本歯科医師連盟 歯科医療が日本を救う！

次のようなこともわかっています。  
左右の奥歯でしっかり噛んで、認知症や転倒を予防しましょう。



歯がほとんどなく義歯を利用していない人

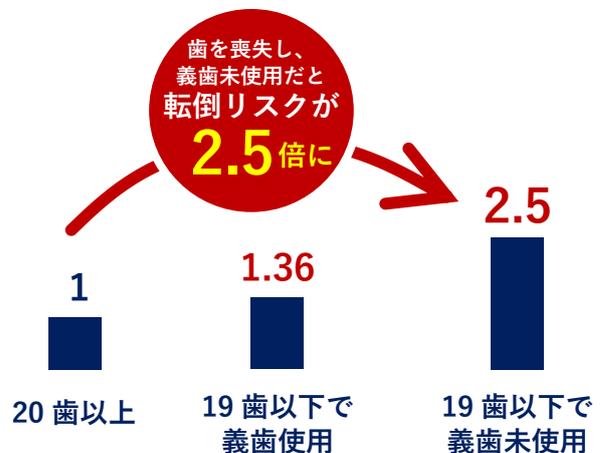
20本以上歯が残っている人の  
**認知症発症リスク 1.9倍**

歯がほとんどないが義歯を使用している人

**認知症発症リスク 4割抑制**



歯数・義歯使用の有無と転倒の関係



\* 65歳以上の健常者で過去1年間に転倒経験がない人を対象としています。



## むせることがある

次のような症状に心当たりはありませんか？

飲み込む機能（嚥下機能）が低下しているかもしれません。

- 食事中や食後にむせる（咳込むことがある）
- 食後に声が変わる（しゃがれた声になる）
- 薬が飲みにくくなった
- 痰が増えた

## 飲み込む機能（嚥下機能）の低下



健康

誤嚥とは、本来なら食道に入るはずの唾液や食べ物などが気管に入ってしまうことです。誤嚥をすると、むせ（咳込み）が起こります。

お口の機能には咀嚼（噛む）と嚥下（飲み込む）という機能があり、この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。高齢者の不慮の事故による死亡者数では、誤嚥等による窒息が最も多いとされています。



むせた時は我慢せず、しっかり咳払いしましょう。毎日の嚥下体操を習慣にしましょう！

## 日常生活でのヒント



健康

むせを予防するためには呼吸をコントロールする力が必要です。吹いたり吸ったりすることで**呼吸のトレーニング**をしましょう。



ハーモニカ



口笛を吹く



吹上パイプ



歌を唄う



吹き戻し



笛・リコーダー



楽しいおしゃべり

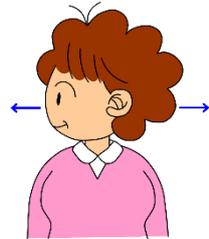


深呼吸

- 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

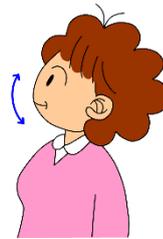
の体操



顔の横向き(左右)



首の横曲げ(左右)



首の上下



首の回転

肩

の体操



肩の上下



肩の回転

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

口唇

の体操



ウー



イー



アー

頬

の体操



頬をふくらます



頬をへこませ



左右交互に頬をふくらます



舌

の体操



左右交互に口角につける



上下に動かす

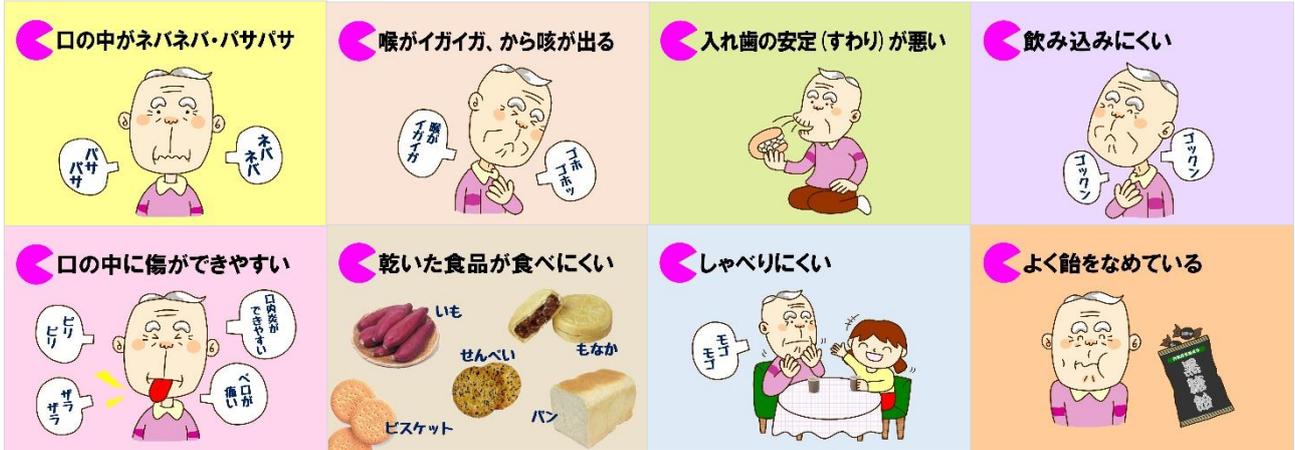


床に平行に出す



# 口の渴きが気になる

次のような症状に心当たりはありませんか？口腔乾燥（ドライマウス）かもしれません。



## やってみよう！ 唾液腺マッサージ

出典：（一社）福岡県歯科衛生士会



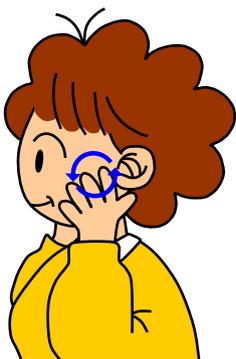
健康

唾液腺の位置を確認

ぜっかせん  
舌下腺

じかせん  
耳下腺

がっかせん  
顎下腺



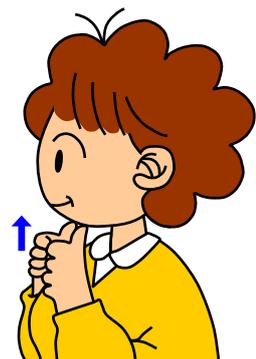
### ● 耳下腺への刺激/10回 ●

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。



## 次のような症状はありませんか？

口唇や舌など、お口の機能が低下しているかもしれません。

- 家族に滑舌が悪いと言われる
- 電話や会話の途中で聞き返されることが多くなった
- 人と会話をするのが苦手になった
- 家族から声が小さくなったと言われる
- カラオケが上手に歌えなくなった
- 食べこぼしがある
- うがいの時、口元から水が漏れる
- 最近食べる速度が遅くなった



『話す』と『食べる』は、ほぼ同じ器官を使います。声を出す、おしゃべりをする、歌を唄うことは自然と『食べる』ことへのトレーニングへと繋がっていきます。

顔にはたくさんの筋肉（表情筋）があります。特に口の周りの筋肉や舌を鍛えることで滑舌や食べこぼしの予防、改善につながります。

**歯みがきと一緒にトレーニングもしましょう！**

やってみよう！オーラルフレイルチェックは何点でしたか？

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 0～2点・・・ノンフレイル | オーラルフレイルの危険性は低い |
| 3点・・・プレフレイル   | オーラルフレイルの危険性あり  |
| 4点以上・・・フレイル   | オーラルフレイルの危険性が高い |



**サロンやシニアクラブ、友人との楽しいおしゃべりも  
立派なトレーニングになります！！**



## ● あいうべ体操

みらいクリニックHPより

あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
い		●できるだけ大きめに、声は少しくらいでOK!
う		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
べ		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

## ● 声トレ



- 赤<sup>あか</sup>パジャマ 青<sup>あお</sup>パジャマ 黄<sup>き</sup>パジャマ
- カエル<sup>み</sup>ぴよこ<sup>あ</sup>ぴよこ<sup>む</sup>三<sup>み</sup>ぴよこ<sup>あ</sup>ぴよこ<sup>む</sup>合わせて<sup>あ</sup>ぴよこ<sup>む</sup>ぴよこ<sup>む</sup>六<sup>む</sup>ぴよこ<sup>む</sup>ぴよこ



- たいへん<sup>たっしや</sup>達<sup>た</sup>者<sup>びや</sup>な足袋屋<sup>たいこ</sup>さん 太鼓<sup>た</sup>の代<sup>た</sup>わり<sup>た</sup>にタ<sup>た</sup>ライ<sup>た</sup>を<sup>た</sup>タン<sup>た</sup>タン<sup>た</sup> 叩<sup>た</sup>いて<sup>た</sup>啖<sup>た</sup>呵<sup>た</sup>き<sup>た</sup>る
- この竹垣<sup>たけがき</sup>に 竹<sup>たけた</sup>立<sup>た</sup>て<sup>た</sup>か<sup>た</sup>け<sup>た</sup>た<sup>た</sup>のは 竹<sup>たけた</sup>立<sup>た</sup>て<sup>た</sup>か<sup>た</sup>け<sup>た</sup>た<sup>た</sup>か<sup>た</sup>った<sup>た</sup>か<sup>た</sup>ら 竹<sup>たけた</sup>立<sup>た</sup>て<sup>た</sup>か<sup>た</sup>け<sup>た</sup>た



- 赤<sup>あか</sup>巻<sup>ま</sup>紙<sup>がみ</sup> 青<sup>あお</sup>巻<sup>ま</sup>紙<sup>がみ</sup> 黄<sup>き</sup>巻<sup>ま</sup>紙<sup>がみ</sup>
- 東<sup>とう</sup>京<sup>きやう</sup> 特<sup>と</sup>許<sup>つき</sup> 許<sup>き</sup>可<sup>か</sup>局<sup>きよく</sup> 局<sup>きよく</sup>長<sup>ちやう</sup> 今<sup>き</sup>日<sup>に</sup>急<sup>き</sup>遽<sup>きゆう</sup> 許<sup>き</sup>可<sup>か</sup>却<sup>きや</sup>下<sup>つが</sup>



- ラバ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>ロバ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup> ロバ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>ラバ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup> わ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>な<sup>ら</sup>い<sup>ら</sup>の<sup>ら</sup>で  
ラバ<sup>ら</sup>と<sup>ら</sup>ロバ<sup>ら</sup>を<sup>ら</sup>比<sup>ら</sup>べ<sup>ら</sup>た<sup>ら</sup>ら ロバ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>ラバ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>わ<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>つ<sup>ら</sup>た
- ラク<sup>ら</sup>ダ<sup>ら</sup>に<sup>ら</sup>乗<sup>ら</sup>る<sup>ら</sup>の<sup>ら</sup>は 楽<sup>ら</sup>だ<sup>ら</sup>ら<sup>ら</sup>う<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>苦<sup>ら</sup>だ<sup>ら</sup>ら<sup>ら</sup>う<sup>ら</sup>か<sup>ら</sup>  
そ<sup>ら</sup>り<sup>ら</sup>ゃ<sup>ら</sup>こ<sup>ら</sup>ち<sup>ら</sup>ら<sup>ら</sup>は<sup>ら</sup>楽<sup>ら</sup>だ<sup>ら</sup>が<sup>ら</sup> ラク<sup>ら</sup>ダ<sup>ら</sup>は<sup>ら</sup>苦<sup>ら</sup>だ<sup>ら</sup>ら<sup>ら</sup>う<sup>ら</sup>



## 📢 口唇や舌の動きのセルフチェックやトレーニングができるアプリのご紹介

サンスター『毎日パタカラ』

  
iPhone



  
アンドロイド

みらいクリニックあいうべ体操

  
iPhone



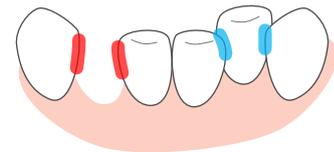
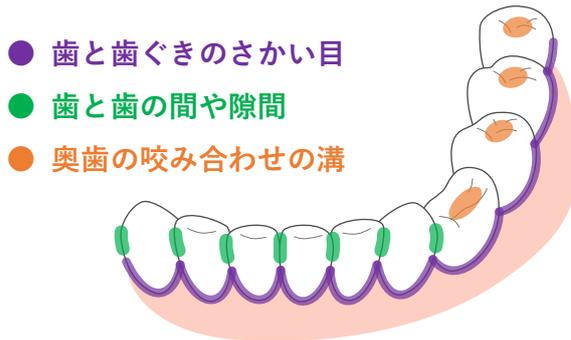
  
アンドロイド



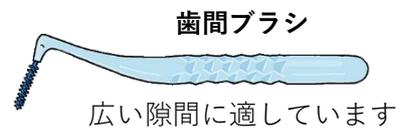
## 正しいセルフケアの方法

セルフケアが上手くできず、口腔内が汚れていると、誤嚥性肺炎になるリスクが高くなるということがわかっています。歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシなども使用して、セルフケアを行きましょう。就寝前の歯みがきが特に重要です。

### ● 歯垢が付着しやすく、また磨き残ししやすい場所があります。



- 抜けた歯のまわり
- 歯と歯が重なったところ



### ● 入れ歯 夜寝る時は歯ぐきを休めるために外しましょう。



毎日併用することが基本です！



**機械的清掃**

ブラシでしっかり  
こすり洗い



**科学的清掃**

目に見えない菌などを  
洗浄剤により除去

かかりつけ歯科医院で

自分にあった歯みがきの方法を教えてください！

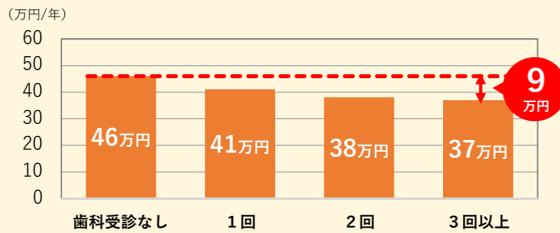


# 歯医者さんへ行こう！！

歯科で定期的な健診を受けている人、歯が多く残っている人ほど年間医科医療費が少なくなっています。定期的な歯科健診でオーラルフレイルを予防し、全身の健康、そして健康寿命の延伸へと繋げましょう。全身の健康はお口のケアから始まります！

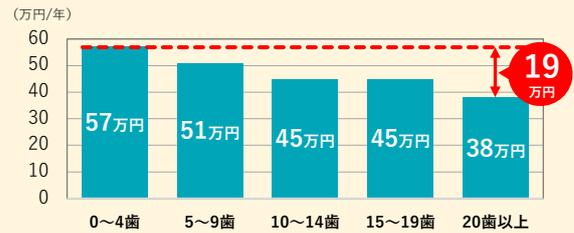
## 歯科健診頻度別 年間医科医療費

定期的な歯科健診を受けている人ほど、**年間医科医療費が少ない**ことがわかりました。



## 残存歯数別 年間医科医療費

歯の本数が0～4本の人は、20本以上ある人に比べ**年間医科医療費が19万円高い**という結果に。



出典：日本歯科医師連盟 歯科医療が日本を救う！

## いつまでも美味しく安全に食べるためのポイント



健康

- ☺ 新聞や本を声に出して読む、カラオケ、声を出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！
- ☺ 一口量を少なくしたり、しっかり噛むこと、食べることに集中することも、美味しく安全に食事をするために大切なことです。
- ☺ いつまでも美味しく安全に食べていただくため、お口の機能を維持していくために、かかりつけ歯科医院へ定期受診しましょう。



歯医医院で行う  
プロフェッショナル  
ケア

歯磨き指導や予防処置  
歯・口の健康を守る  
生活習慣  
アドバイス



定期的な健診



自宅で行う  
セルフケア

毎日の正しい歯みがき  
よく噛んで食べる  
規則正しい生活習慣

無断転写を禁じます 2020/12