

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施のための

歯科衛生士実践マニュアル



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！

**歯ミング教室は楽しく
進めることが大切です！**

高齢者の生活習慣にリンクさせながら、
継続したい！と思えるような教室にしましょう。



QRコードから実際の『歯ミング教室』
の様子が視聴できます。

はじめに

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」において、高齢者の「通いの場（サロン）」等で、オーラルフレイル予防に取り組んでいただくためのテキスト「歯ミグ教室」を作成しました。このマニュアルを参考にしてテキストを活用してください。

地域包括ケアシステムとは

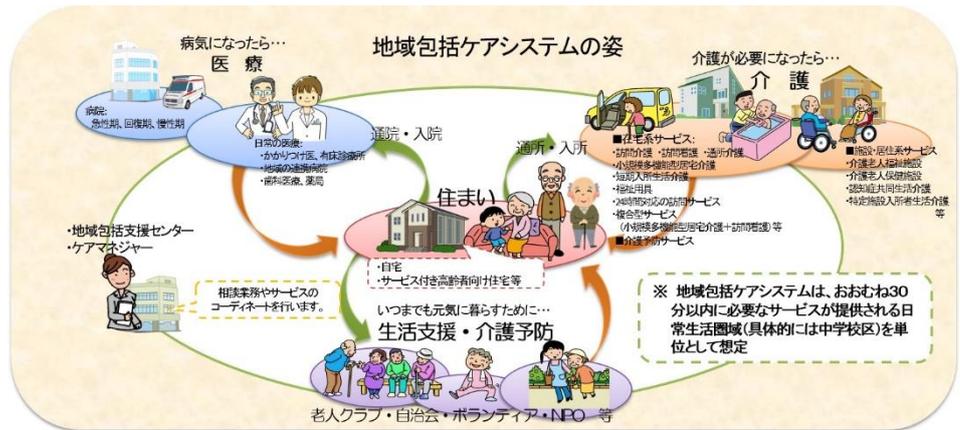
超高齢社会を迎え、厚生労働省は、2025年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい、生活支援が一体的に提供される体制**の構築を推進しています。これを、**地域包括ケアシステム**といいます。

図を理解しよう

地域包括ケアシステム



出典：厚生労働省



介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）とは

介護保険法の一部改正により、2015年4月に施行された新しいサービスです。「総合事業は、市町村が中心となって、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、地域で支え合う体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを旨とするもの。」としています。2017年4月からは全国すべての市町村において、様々なサービスが開始されています。

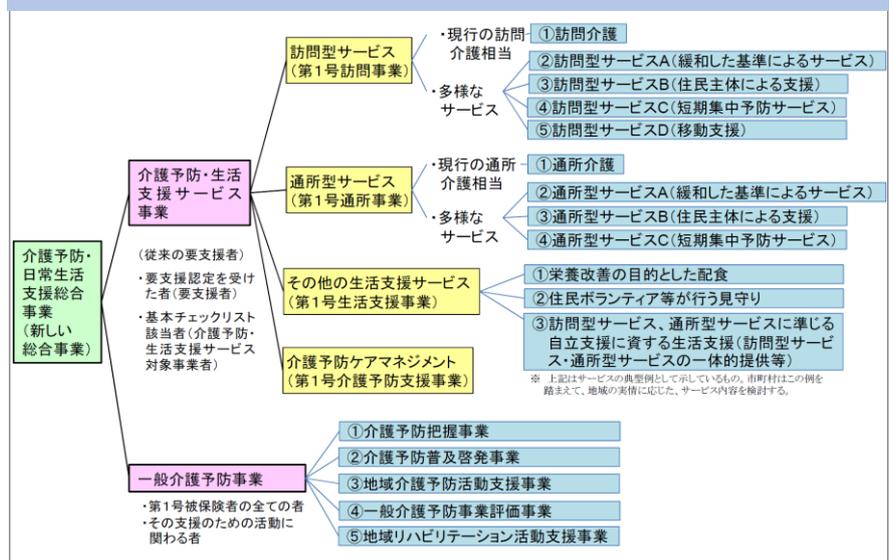
図を理解しよう

介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン（概要）



出典：厚生労働省

【参考】介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）の構成



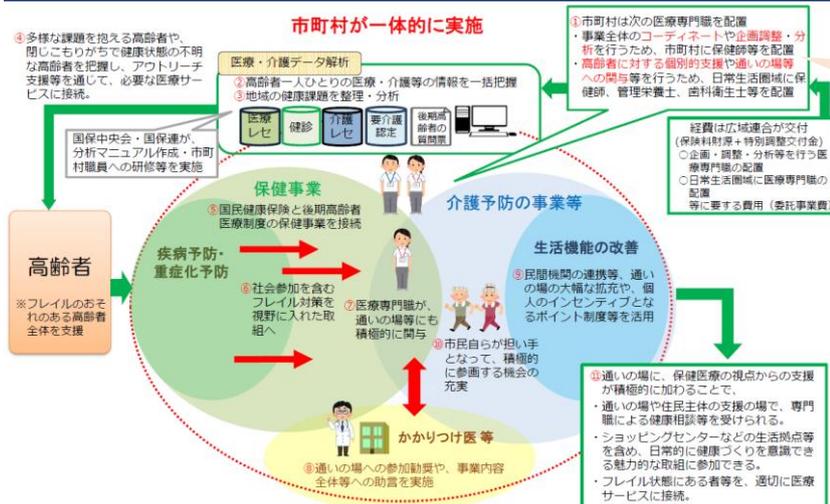
高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

複数の慢性疾患を抱える高齢者の健康増進を図り、できる限り健やかに過ごせる社会を実現するためには、保健事業と介護予防の連動した実施が必要です。しかし、介護予防と生活習慣病対策・フレイル対策は実施主体が別であり、高齢者を中心として提供されないという連携に関する課題がありました。その対応策として定められたのが「**高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施**」です。



● 重要 ●

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）



- ①市町村は次の医療専門職を配置
- ・事業全体のコーディネートや企画調整・分析を行うため、市町村に保健師等を配置
 - ・高齢者に対する個別的支援や通いの場等への関与等を行うため、日常生活圏域に保健師、管理栄養士、歯科衛生士等を配置

知っておこう

オーラルフレイル
対応マニュアル
Part1 今なぜ通いの場・
オーラルフレイルなのか？



出典：日本歯科医師会

専門職種の役割

- ① 閉じこもりがちで疾病の重症化リスクが高い在宅高齢者に医療専門職がアウトリーチを行い必要な医療サービスに繋ぐ。
- ② 高齢者の通いの場に、医療専門職を派遣して健康教育やフレイル状態にある者を発見して必要な医療サービスに繋ぐ。（歯科医療機関を含む）

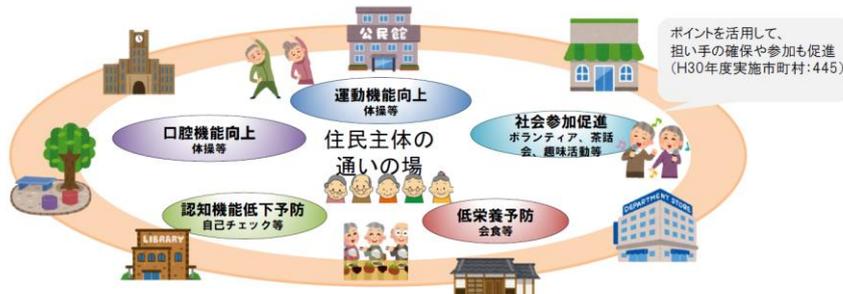
住民主体の「通いの場」とは

通いの場とは、高齢者の方々が安心して気軽に集い、様々な活動を通じて日常的に地域の方々と交流できる場のことです。住民ボランティア等が主体となって、体操を中心に趣味活動や茶話会などを行います。高齢者の方々が通いの場で楽しく過ごすことができれば、心身の健康に繋がるとともに、生きがいづくり活動も促進されます。また、普段家の中だけで過ごしている方が、気軽に出かけることができるようになり、閉じこもり防止にも繋がります。通いの場を通じて、地域交流が活性化され、住民同士のささえあいの意識が生まれることが期待できます。

地域の実情に応じたサービスなのでそれぞれの市町村でサービス内容が違うのね…



住民主体の通いの場等（地域介護予防活動支援事業）



右ページのマニュアルを参考に実施してください



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

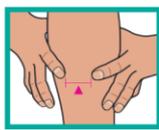
出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「ストップフレイル」

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。

転倒・骨折などのリスク



困めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い



フレイルをご存知ですか？

参考資料（データ）
および使用媒体



説明文を読み上げながら、フレイルについて理解してもらいましょう。



歯科衛生士として知っておきたいこと

- フレイル予防の3つの柱として①栄養 ②身体活動 ③社会参加があります。
- ① 定期的な歯科受診により口腔機能を維持し、たんぱく質やバランスの取れた食事を摂ること
 - ② ウォーキングや筋トレなどの運動や社会活動など身体活動を行うこと
 - ③ 就労、余暇活動、ボランティア等、前向きに社会参加をすること
- 3つの柱を底上げして、健康な日々を送ることが重要です。**

国民向け啓発リーフレット
「オーラルフレイル」



出典：日本歯科医師会

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



市町村が設定した教室の時間内に実施できる場合は、説明しながら自己チェックをしてもらいましょう。時間内に実施できない場合は自宅で実施していただくよう促しましょう。



歯科衛生士として知っておきたいこと

- 後期高齢者の質問票は、後期高齢者健診（フレイル健診）のみならず、通いの場や診療の場面においても積極的な活用が求められています。高齢者のフレイルに対する関心を高めるとともに、保健事業の対象者の把握等に利用することを目的としています。
- 歯科衛生士が講話の中で使用する場合は、日常生活や健康状態を振り返り、口腔機能低下がないか等を把握するスクリーニングツールとして利用しましょう。
- 右の後期高齢者の質問票の解説と留意事項に目を通しておきましょう。

後期高齢者の質問票の
解説と留意事項（別添）



出典：厚生労働省

指輪っかテストで自己チェック

健康



右のQRコードから測定の仕方を事前に確認しましょう。
デモンストレーションし、参加者の皆さんに実施してもらいましょう。

指輪っかテストは計測器を使わずに、簡単に自分でサルコペニアをチェックすることができます。自分の筋力の衰えにいち早く気付くことができるテストとして非常に有効です。（基本は利き足ではない方で計測します）



出典：ストップフレイル
「フレイルを予防して
健康寿命をのばしましょう」
監修：飯島 勝矢 教授
（東京大学
高齢社会総合研究機構）



指導する上での重要なポイント

「隙間ができる」という人は特に、そうでない方々も、日常生活を見直し、転倒や骨折に留意しながら、毎日の食事や運動、睡眠、生活スタイルなどに気をつけることで、安心安全に生活できるという事を意識してもらうよう声かけをしましょう。

右ページのマニュアルを参考に実施してください



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）の前段階と言われています。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。



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

*判定結果は8ページへ

スマートフォンでもできます

サンスター
オーラルフレイル
プロジェクト



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

オーラルフレイルをご存知ですか？



説明文を読み上げながら、オーラルフレイルについて理解してもらいましょう。

やってみよう！オーラルフレイルチェック

健康



ご自分の口の健康状態を把握し、オーラルフレイルへの関心を持ってもらうためのチェック表です。ひとつひとつ説明しながらチェックしてもらいましょう。チェックが終了したら、合計点数を算出するよう促しましょう。

(8ページに判定結果がありますので案内しましょう。)

計測してみよう！

健康

◇握力◇

握力は下肢の筋力やその他多く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。握力が落ちているということは、全身の筋力も低下している可能性が高いのです。市町村に握力計があれば測定を検討しましょう。



媒体を使用して、正しい測定方法を説明しましょう。



歯科衛生士として知っておきたいこと

2019年サルコペニアの診断基準が改訂されました。カットオフ値は次の通りです。

男性：28kg 女性：18kg

ペットボトルのふたを開けるために必要な握力は15kgといわれており、女性でペットボトルのふたが開けられない場合には、サルコペニアの可能性が高いと考えられます。

◇オーラルディアドコキネシス（巧緻性・構音の評価）◇

口唇、頬、舌の運動の巧緻性、構音機能を評価します。「パ」「タ」「カ」のそれぞれの音節を、なるべく早くハッキリと繰り返し発音してもらい、1秒当たりの発音回数を計測、記録します。6回/秒未満で舌口唇運動機能低下に「該当あり」と判断します。

実施時間や参加者の人数等を考慮し、「パ」「タ」「カ」全ての実施が困難な場合は、機能低下しやすい「カ」だけでも計測すると良いでしょう。機器が数台ある場合は、回りの雑音を拾ってしまうため、間隔を空け実施しましょう。途中で息継ぎをしてもよいことを伝えましょう。健口くんがない場合は、感染対策を行い、テキストP9のサンスター『毎日パタカラ』でも計測できます。



指導する上での重要なポイント

結果が思わしくなかった方がガッカリすることがないように、声かけが重要です。歯科受診勧奨と共に、日々の生活を振り返り、見直すことを媒体を使用して説明し、回復可能であることを強く伝えましょう。

参考資料（データ）
および使用媒体

国民向け啓発リーフレット
「オーラルフレイル」



出典：日本歯科医師会

感染予防のため、
アルコール消毒の
準備も必要です



会員ページより
ダウンロードできます



健口くん



株式会社 日本歯科商社

感染予防のため、
アルコール消毒の
準備も必要です



会員ページより
ダウンロードできます



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？

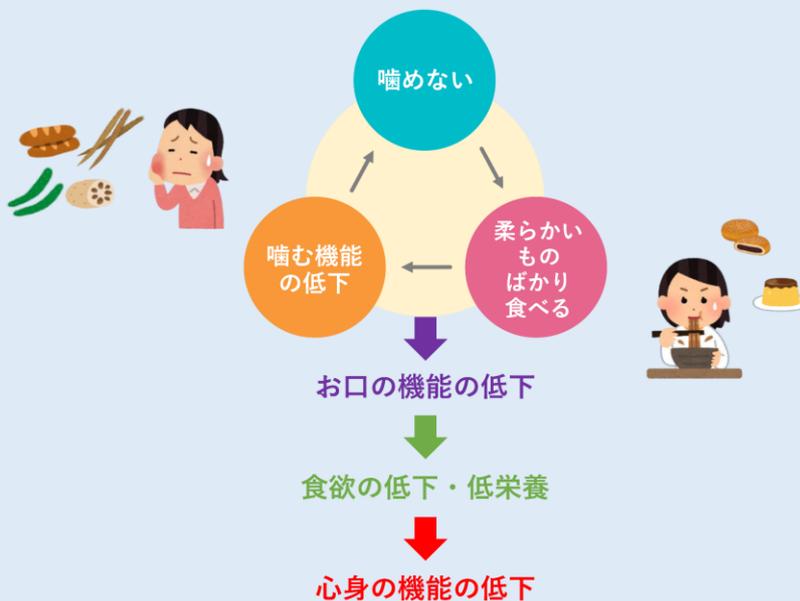
噛む機能（咀嚼機能）が低下しているかもしれません。

- 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、入れていない
- 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。



噛めない食品が増えた

参考資料（データ）
および使用媒体



1行ずつ読み上げながら、一緒にチェックしてもらいましょう。
(ゆっくり大きな声で)

手を挙げてもらう必要はありません、いくつ当てはまるか確認してもらいましょう。チェック方法として、手を挙げてもらうのはその方のプライドを傷つけることもありますので注意しましょう。

チェック項目に1つでも当てはまった方は、口腔内に問題があります。歯科受診を勧めましょう。



歯科衛生士として知っておきたいこと

- 咀嚼力は様々な要素（歯数、義歯の適合具合、咬合筋力や舌の動き、唾液分泌など）が複雑に影響し合っています。
- 咀嚼力が低下した人は、食べにくいものを避けて柔らかい物を好んで食べるなど、さらに咀嚼力が低下する悪循環に陥りやすく、結果、口腔機能全般が衰える危険性があります。
- 咀嚼力の低下は口腔機能全体の低下に繋がり、ひいてはフレイル、サルコペニアや要介護リスク・死亡リスクに繋がることもあります。

噛む機能（咀嚼機能）の低下

健康



媒体を使用して咀嚼力の低下が及ぼす悪循環について説明しましょう。



会員ページより
ダウンロードできます



歯科衛生士として知っておきたいこと

奥歯で噛み、食塊を形成するためには臼歯部咬合は大事ですが、その他に内側から舌、外側から頬が適度な力で食べ物を挟む力も必要です。噛み合う歯だけではなく、舌・頬の力も必要です。麻痺のため頬の力が弱ければ頬側に食物残渣が残留し、舌の力が弱ければ、舌下に食物残渣が貯留します。
歯・唾液・舌・頬・口唇がうまく協調して動くことで咀嚼が可能になります。



指導する上での重要なポイント

口腔の“些細な衰え”を「歳のせい」と諦めず、日常生活を見直すことがオーラルフレイル対策の最初の一步であること伝えましょう。

日常生活でのヒント



健康

- 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！

健康

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。



テキストの「おいしく食べるために必要な歯の本数」の表を見ていただき、**上段の食品が食べられるか？ 歯は28本あるにもかかわらず、知らず知らずのうちに避けているようなことはないか？**などを問いかけてみましょう。

「食事の最初のひと口目は30回噛んでみましょう。」など、平成21年7月より厚生労働省が提唱している「噛ミング30（カミングサンマル）」を紹介しましょう。



指導する上での重要なポイント

喪失歯があっても、義歯で補うことができること、咀嚼力を回復できることを伝えましょう。

皆さんは健康のために何か実践していることはありますか？と問うと、散歩や体操といった回答が返ってきます。また、なぜ健康のために散歩や体操を行おうと思いついたかと問うと、転ばないように、足腰が弱らないためにという回答が返ってきます。



表情筋の媒体を使用して、足腰同様、顔も筋肉で構成されていることを説明しましょう。



指導する上での重要なポイント

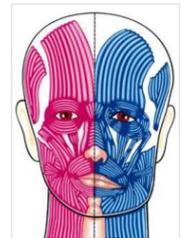
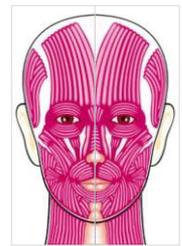
たとえ歯が28本揃っていても、口唇や舌、頬がうまく協調して動かないと、安心安全に食事をする事ができないことを伝えましょう。

参考資料（データ）
および使用媒体

噛ミング30
（カミングサンマル）の推進



出典：日本歯科医師会 HP
歯とお口のことなら何でも
わかるテーマパーク 8020



会員ページより
ダウンロードできます



**残存歯と認知症発症リスクの説明
義歯装着と認知症抑制の説明
残存歯・義歯使用の有無と転倒の関係を説明しましょう。**



指導する上での重要なポイント

高齢者の方はエビデンスを提示することで、理解、納得されます。体操の継続や、意欲に繋がりますので、しっかり説明しましょう。
転倒に不安を抱えている高齢者が多いため、住み慣れた自宅でいつまでも安心安全に生活を送るためには、口腔環境を整えることが重要であることを伝えましょう。

万が一、何らかの理由で入院することになった際は、義歯を忘れずに持って行くこと。義歯を装着し、両側の奥歯でしっかり噛み栄養摂取すること、リハビリテーションの際にも義歯を装着することで、効果的にリハビリテーションが進むことも付け加えるとよいでしょう。

「歯科医療が日本を救う！」



出典：日本歯科医師連盟

「歯科医療が未来を変える！」



出典：日本歯科医師連盟



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



歌を唱う



吹き戻し



笛・リコーダー



楽しいおしゃべり



むせることがある

参考資料（データ）
および使用媒体



1行ずつ読み上げながら、一緒にチェックしてもらいましょう。
(ゆっくり大きな声で)

手を挙げてもらう必要はありません、いくつ当てはまるか確認してもらいましょう。チェック方法として、手を挙げてもらうのはその方のプライドを傷つけることもありますので注意しましょう。

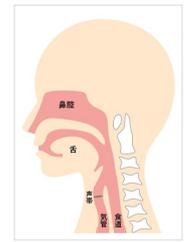
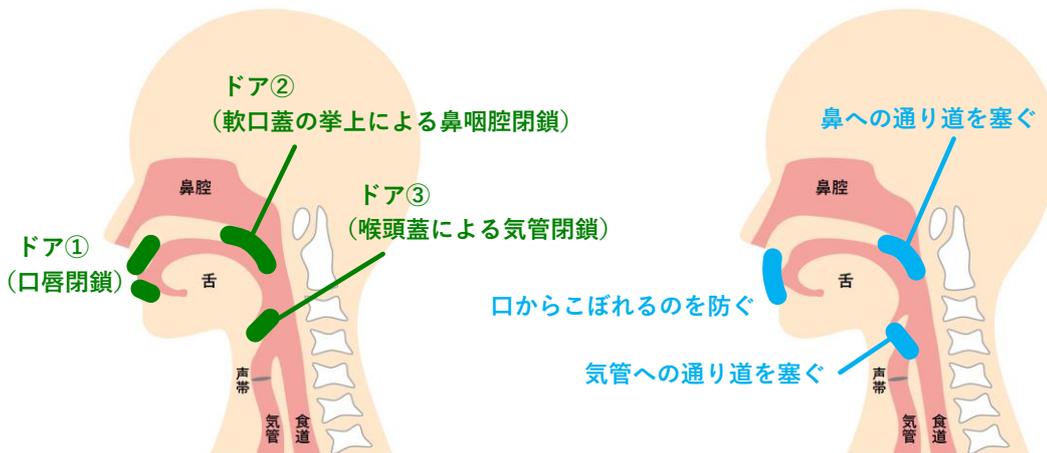
チェック項目に1つでも当てはまった方は、嚥下機能低下が疑われます。

飲み込む機能（嚥下機能）の低下

健康



私たちは無意識に3つのドアを閉め、食べ物や飲み物を飲み込んでいます。ドアを閉め忘れた際、食べこぼしや鼻咽腔への逆流、誤嚥が起こることを、媒体を使用して説明しましょう。



会員ページより
ダウンロードできます

摂食・嚥下障害（前編）



出典：日本歯科医師会 HP
日歯 8020 テレビ

日常生活でのヒント

健康



食塊を咽頭から食道に送り込む動作（咽頭通過）は0.5秒以内に行われます。息を止めていられない、息を止める時間が短いなど、呼吸のバランスが崩れた際に誤嚥が起こります。会話やカラオケはもちろん「吹く」「吸う」といったアクティビティは口輪筋や軟口蓋挙上の訓練になります。身近にある物で昔を思い出し、遊び感覚で取り入れること、日常生活の中にトレーニングがあることを伝えましょう。



指導する上での重要なポイント

食物や液体が喉頭蓋の内側に入り、声帯の上まで侵入することを喉頭侵入といい、声帯を超え、気管内に侵入した状態を誤嚥といいます。喉頭蓋による気管閉鎖が弱くても、声帯がきちんと閉じていれば誤嚥を防ぐことができます。日常生活でのおしゃべりや発声、カラオケや歌を唄うことが声帯の強化に繋がり、誤嚥予防にもなることを伝えましょう。

摂食・嚥下障害（後編）



出典：日本歯科医師会 HP
日歯 8020 テレビ

やってみよう！ 嚥下体操

出典：（一社）福岡県歯科衛生士会

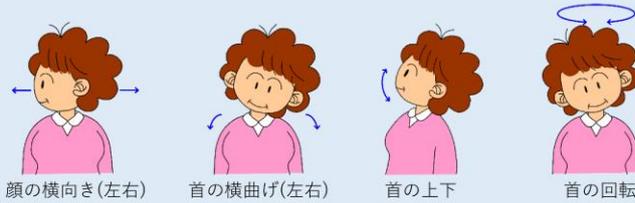


健康

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



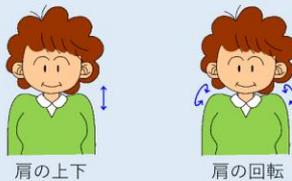
顔の横向き(左右)

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

頬をへこませます

左右交互に頬をふくらませます

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



体操の方法を説明しながら、一緒にゆっくり2回ずつ行いましょう。無理をせず気持ち良いと感じる程度に実施してもらいましょう。

体操を始める前に、左右どちらか一方を向いてもらい、一番後ろの景色を覚えてもらいます。体操後に再度同じ方向を向いてもらい、景色が広がっていることを実感してもらいましょう。簡単な体操によって身体がほぐれたこと、食前に行なうことで、安全に食事ができるという事を理解してもらいましょう。



指導する上での重要なポイント

体に力が入っていると、嚥下に関わる器官を正常に動かせず、誤嚥しやすくなります。深呼吸したり肩や首を回したりしながら、頸部や肩を中心にストレッチを行い、上半身をリラックスさせます。高齢者は体がこわばりがちなので、体の力を抜く訓練が大切です。なぜ体操が必要なのかを必ず説明しましょう。



歯科衛生士として知っておきたいこと

- 呼吸** : 嚥下は「息を吸って→止めて→ゴクンと嚥下して→吐く」といった具合に、呼吸リズムの繰り返しです。呼吸のタイミングにズレが生じると、誤嚥の危険性が増してしまいます。上手に呼吸をすることが大切です。
- 首・肩** : 咀嚼や嚥下は全身を使って行なっています。体に力が入っていると、嚥下に関わる器官を正常に動かせず、誤嚥しやすくなります。
- 口唇** : 口唇は食物が外にこぼれるのを防ぎ、咀嚼嚥下の動作に協力的に働きます。咀嚼時は口角をリズムカルに引く運動が必要です。
- 頬** : 食物が頬側に落ちないように頬筋と舌筋が協調し、食物を咬合面の上に乗せ咀嚼します。
- 舌** : 食物が舌側に落ちないように頬筋と舌筋が協調し、食物を咬合面の上に乗せ咀嚼します。舌の筋力は加齢によって徐々に低下することが分かっています。



指導する上での重要なポイント

安心・安全に食事摂取するために、食前に行なうと効果的です。忘れた時は、隙間時間やいつでも構いませんので、継続して行うよう声かけしましょう。



会員ページより
ダウンロードできます

口の渇きが気になる

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



●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。



口の渇きが気になる



高齢者の方の中には口腔乾燥の自覚症状がない方も多いため、**8項目を分かりやすく説明し、口腔乾燥がないかチェックしてもらいましょう。**

唾液は咀嚼や嚥下を助け、消化や会話に役立っているなど、全身の健康に大きく関係しています。唾液については近年、加齢のみで唾液量が減少するわけではないことやコントロールされた糖尿病では口腔乾燥が生じていないということもわかってきています。



歯科衛生士として知っておきたいこと

口腔乾燥の主な原因

- ・薬剤による副作用
- ・口腔機能低下
- ・口呼吸
- ・ストレス
- ・全身疾患
- ・脱水
- ・放射線障害など



歯科衛生士として知っておきたいこと

唾液が少なくなると困ること

- ・むし歯や歯周病に罹患しやすくなる
- ・細菌が増え、誤嚥性肺炎のリスクが高くなる
- ・咀嚼や嚥下がしにくくなる
- ・カンジダ症・舌痛症・口内炎など粘膜に影響がでる
- ・唾液による粘着力、接着力が低下することで義歯が安定しない
- ・味覚が落ちることで食思が低下し、体重減少や低栄養を招く恐れがある



指導する上での重要なポイント

脱水や発汗による乾燥の場合には水分補給が有効ですが、疾患を抱え水分制限をされている方も稀にいらっしゃいますので、集団指導の場合は注意が必要です。

やってみよう！唾液腺マッサージ

健康



実際に唾液腺マッサージを一緒にやってもらいましょう。



指導する上での重要なポイント

安心・安全に食事摂取するために、食前に行なうと効果的です。忘れた時は、隙間時間やいつでも構いませんので、継続して行うよう声かけしましょう。(力加減に注意して実施するよう声かけしましょう。)

参考資料（データ）
および使用媒体



会員ページより
ダウンロードできます



会員ページより
ダウンロードできます

右ページのマニュアルを参考に実施してください



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！！



次のような症状はありませんか？

参考資料（データ）
および使用媒体



1行ずつ読み上げながら、一緒にチェックしてもらいましょう。
(ゆっくり大きな声で)

手を挙げてもらう必要はありません、いくつ当てはまるか確認してもらいましょう。チェック方法として、手を挙げてもらうのはその方のプライドを傷つけることもありますので注意しましょう。

チェック項目に1つでも当てはまった方は、口唇や舌の機能低下が疑われます。



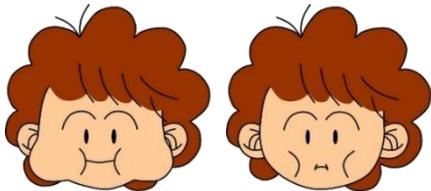
指導する上での重要なポイント

「話す」と「食べる」は、ほぼ同じ器官を使っていること、先に紹介した体操や、日常での会話や歌も立派なトレーニングであることを伝えましょう。

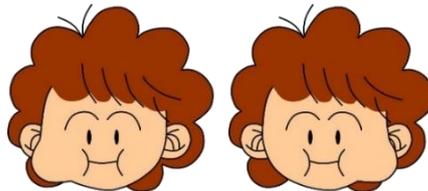


うがいも立派なトレーニングです。

食前や隙間時間を上手に使って嚥下体操やトレーニングを行う高齢者の方もいらっしゃいますが、一方で苦手な方もいらっしゃいます。毎日の歯みがき時のうがいも意識して行なうことで、口唇・頬・舌の強化につながります。日常生活の中にトレーニングが隠れていること、日常生活の中に取り入れることを提案しましょう。



① 両方の頬をふくらませたりへこませたりする



② 左右交互に頬をふくらます



③ 唇をしっかりと閉じ
上下交互に唇をふくらます

1回20秒…上手にできるようになったら30秒と延ばしていきましょう。
水を含まず行っても良いでしょう。



指導する上での重要なポイント

真面目な方ほど頑張りすぎる傾向にあります。頑張り過ぎて無理しないよう声かけしましょう。



会員ページより
ダウンロードできます

Let's トレーニング



● 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

- パ**
 - 赤バジャマ 青バジャマ 黄バジャマ
 - カエルぴよこびよこ三びよこびよこ合わせてびよこびよこ六びよこびよこ
- タ**
 - たいへん達人な足袋屋さん 太鼓の代わりにタライをタンタン 叩いて啖呵きる
 - この竹垣に 竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけた
- カ**
 - 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
 - 東京 特許 許可局 局長 今日急遽 許可却下
- ラ**
 - ラバカロバカ ロバカラバカ わからないので
ラバとロバを比べたら ロバカラバカわからなかった
 - ラクダに乗るのは 楽だろうか苦だろうか
そりゃこちらは楽だが ラクダは苦だろう



🗣️ 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

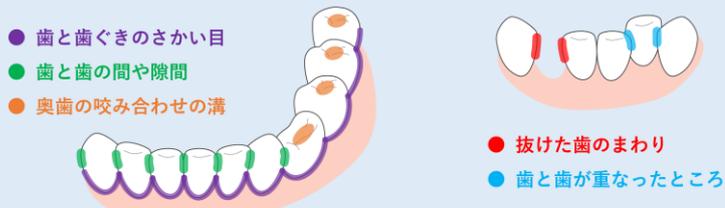
アンドロイド



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、セルフケアを行いましょう。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。



● 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



化学的清掃

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！



正しいセルフケアの方法

参考資料（データ）
および使用媒体



ここでは詳しいブラッシング方法を伝えるというより、歯科受診勧奨、かかりつけ歯科医院での自分に合った道具の選び方、ブラッシング指導に繋がしましょう。

高齢者の口腔は…

- 唾液分泌の低下による口腔乾燥により自浄作用が低下する
- 部分的な喪失歯によるセルフケアが難しくなる



ながら磨きなどをお勧めするの
もイイですね！



ここでは、義歯や舌のケアについては深く触れていませんが、質問された場合は下記を参考に回答しましょう。

入れ歯のケア

- 毎食後、入れ歯を外し義歯用ブラシで磨きましょう。
- 部分入れ歯を使用されている方は、歯を磨く歯ブラシと入れ歯を磨く歯ブラシは分けて使用しましょう。
- 落として破損したり、排水溝に流したりしないよう、洗面器の上で磨きましょう。
- 部分入れ歯はバネの部分に汚れが残りやすいため、丁寧に磨きましょう。

寝る前のケア

- 歯科医師の特別な指示がない限り、歯ぐきを休めるためにも、夜間就寝時は外して寝ましょう。
- 1日1回、寝る前は入れ歯洗浄剤を使用してお手入れしましょう。
- 義歯用ブラシ（機械的清掃）と入れ歯洗浄剤（化学的清掃）を併用してお手入れするのが理想です。
- 次の日の朝はしっかり洗って使用しましょう。

★ ブラシだけでは落としきれない汚れや細菌を洗浄剤を使用して除去しましょう。

義歯調整

- 市販の義歯安定剤は応急処置に過ぎません、必ず歯科医院で調整してもらいましょう。
- 痛みを感じたら傷が大きくなる前に、歯科医院で調整してもらいましょう。
- 自分で調整してはいけません。

その他の注意事項

- 入れ歯に傷が付いてしまうため、歯磨き粉は使用しないにしましょう。
- 紛失を避けるために、ティッシュやハンカチなどにくるんで保管するのはやめましょう。
- 入れ歯は乾燥すると歪みが出てきます、入れ歯が合わなくなる原因にもなりますので、外した時は必ず水の中に浸けて保管しましょう。
- 変形の原因になるため熱湯は使用しないようにしましょう。

舌ケア

- 右のQRコードから日本歯科医師会HPを参考にしてください。

舌清掃法



出典：日本歯科医師会HP
歯とお口のことなら何でも
わかるテーマパーク 8020



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歯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！



出典：日本歯科医師連盟 歯科医療が日本を救う！

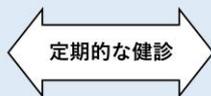
いつまでも美味しく安全に食べるためのポイント



- 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



歯医者さんへ行こう！！

参考資料（データ）
および使用媒体



ここでは、歯科の定期健診を継続することが、ひいては全身への健康維持増進へ繋がっていくという事を説明しましょう。

ご存知ですか？ 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命には約10年の開きがあり、「健康寿命」を伸ばすことで医療費の削減が可能に。



その他にも様々なデータが示されています。参考にしてください▶

「歯科医療が日本を救う！」



出典：日本歯科医師連盟

「歯科医療が未来を変える！」



出典：日本歯科医師連盟

歯科衛生士として知っておきたいこと

「平均寿命」「平均余命（よめい）」「健康寿命」を正しく理解していますか？

平均寿命：0歳の時点での平均余命のことです。今年生まれた赤ちゃんが、およそ何歳まで生きるかを表しています。

平均余命：ある年齢の人が、あと何年生きることを表している期待値です。男女別に算出され、厚生労働省から発表される簡易生命表から導き出すことができます。

健康寿命：日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

補足：厚生労働省では、日本の生命表として完全生命表：国勢調査年を対象として5年ごと（確定数）と、簡易生命表：毎年（概数）を作成しています。

健康寿命は3年ごと、平均寿命の最新は例年7月末頃公表されます。

いつまでも美味しく安全に食べるためのポイント

健康



歯ミニング教室のまとめとして、セルフケアや定期健診・受診の重要性を再度お伝えして終了しましょう。

健康寿命を延ばして、
いつまでも住み慣れた地域で
安心安全に生活していくために、
毎日の歯みがきと、お口の体操を習慣にしましょう！
歯科の定期健診や受診も続けてくださいね！

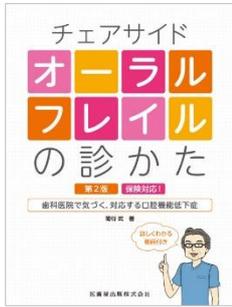


指導する上での重要なポイント

国が住民の通いの場（サロン等）づくりを推進し、私たち歯科衛生士を含む医療専門職を派遣し健康教育を行っているのは、高齢者の自立支援や健康寿命の延伸を図ることが目的です。正しく理解し、高齢者の健康維持増進をサポートしていきましょう。



その他のお勧めの書籍



医歯薬出版
チェアサイド
オーラルフレイルの診かた
第2版
菊谷武 著
本体 6,000 円 + 税



医歯薬出版
お口、弱っていませんか？
患者さんのためのオーラルフレイルと口腔機能低下症の本
菊谷武 著
本体 4,000 円 + 税



女子栄養大学出版部
絵で見てわかる
入れ歯のお悩み解決！
山田晴子・菊谷武 著
本体 1,600 円 + 税



医歯薬出版
やさしくわかる口腔の機能と筋
咀嚼・嚥下・発音のメカニズム
森戸光彦 編著
下山和弘・高橋一也・坂本英治 著
本体 2,200 円 + 税



黎明書房
Dr・歯科医師・Ns・ST・PT・OT・PHN・管理栄養士
みなさんのために
高齢者の楽しい摂食・嚥下
リハビリ&レク
浜松市リハビリテーション病院
院長・藤島一郎 監修
青木智恵子 著
本体 2300 円 + 税



黎明書房
摂食・嚥下リハビリカルタで楽しく遊ぼう
浜松市リハビリテーション病院
院長・藤島一郎 監修
青木智恵子 著
本体 2450 円 + 税



BAB ジャパン
“言葉と飲み込み”リハビリ全集
LE 在宅・施設訪問看護リハビリ
ステーション 著
本体 1,500 円 + 税



ひかりのくに
口腔ケアのアクティビティ
平野浩彦 編著
本体 1,800 円 + 税

この他にも高齢者の歯科保健指導に役立つ書籍がたくさんあると思いますので、探してみてくださいね！





公益社団法人 日本歯科医師会
「おいの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル」2020年版

https://www.jda.or.jp/oral_flail/2020/pdf/2020-manual-all.pdf



高齢者の
保健事業と介護予防の
一体的な実施
『歯ミング教室』

「歯ミング教室」動画（約32分）YouTube 限定公開
「歯ミング教室」のテキストを使用し、おいの場で実際に行った際の様子です。
教室の雰囲気などを参考にしてください。

<https://youtu.be/9pJR6580qNU>



最後に…



市町村で『歯ミング教室』を実施する歯科衛生士の皆さまへ

このテキスト・マニュアルの対象者は在宅で生活している一般高齢者です。（おいの場には事業対象者や要支援者の参加が含まれる場合もあります）テキストは90分で実施できるよう構成しています。市町村担当者と事前打ち合わせを行い、実施時間に合わせて内容を調整してください。

いつまでも美味しく楽しく安全にお食事をしていただき、歌やおしゃべりを楽しみ、歯や口の健康を保って、いつまでも安心・安全に住み慣れた地域で元気に過ごしていただけるよう、サポートしていきましょう。



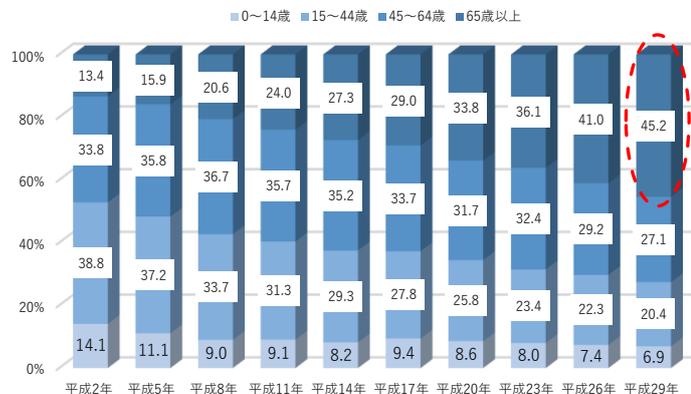
診療室の歯科衛生士の皆さまへ

現在、診療所を受診する患者さんの内、45%が65歳以上の高齢者で占めています。制度改正に伴い、自治体では地域の実情に応じた様々なサービスが提供されるようになりました。それに合わせ、地域住民・高齢者への歯科保健の重要性が高まり、教育も進みつつあります。教育（講座や教室）を受講した住民・高齢者の方々が皆さんの診療所を受診していますよ！

地域で歯科保健指導に携わる歯科衛生士と、診療所に勤務する皆さんと一緒に、高齢者の健康維持増進を口腔保健の分野からサポートしていきましょう。

歯科診療所を受診する推計患者の年次推移（年齢階級別割合）

高齢化の進展に伴い、高齢者の歯科受診者数は増加しており、**歯科診療所の受診者数の45%以上が65歳以上**となっている。



（出典：患者調査）

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施のための
歯科衛生士実践マニュアル (2021年1月発行)

一般社団法人 福岡県歯科衛生士会 一般社団法人 福岡県歯科医師会