

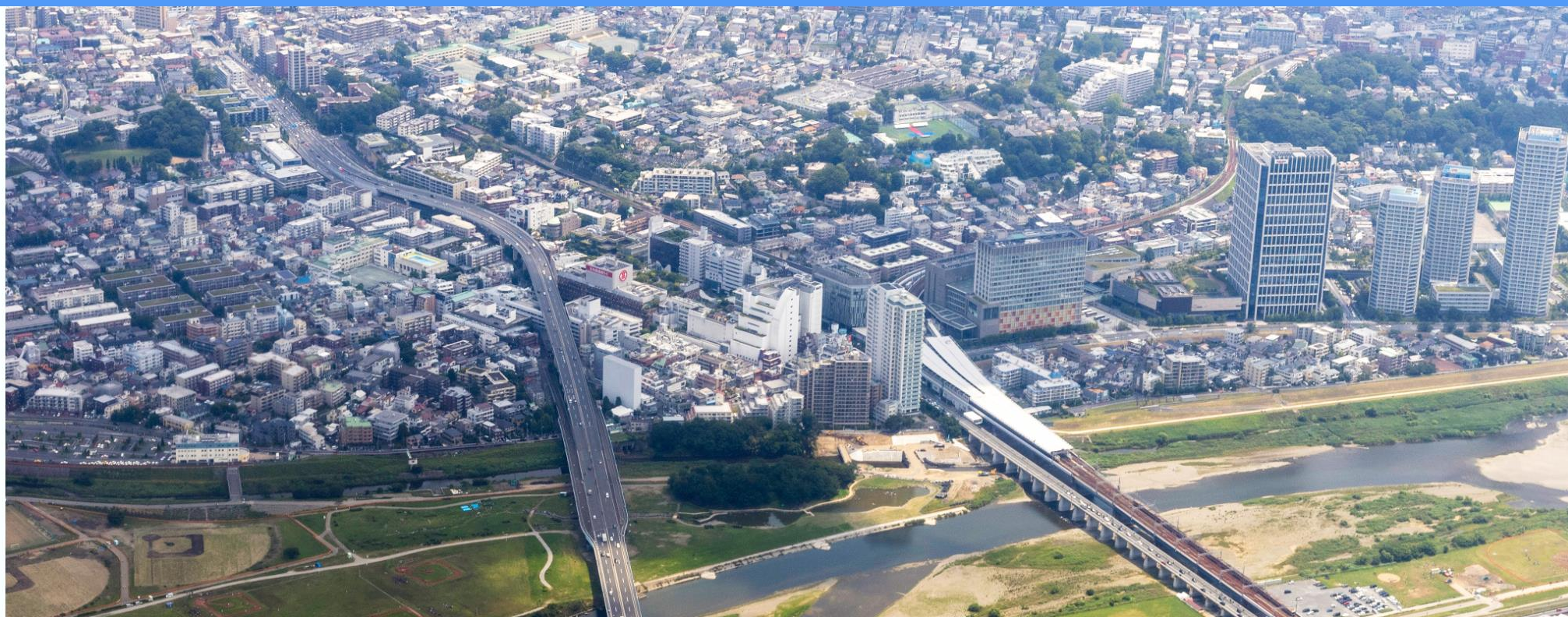


公益社団法人  
**東京都玉川歯科医師会**  
Tamagawa Dental Association

 03-3708-4618

 [メンバーログイン](#)

[玉川歯科医師会とは](#) ▾ | [お近くの歯医者さん](#) | [休日診療・区民歯科相談](#) ▾ | [世田谷区との連携事業](#) ▾ | [お知らせ](#) ▾



## ▶ 健康の源はお口から

成人は本来、28本の歯を持っており（親知らずを除く）。残念ながら、歳と共に虫歯や歯周病で徐々に抜けていってしまいますが、20本あれば普通の食事を摂取することができ、健康な生活をおくることができるかとされております。そこで歯科医師会としては、30年以上前より80歳で20本の歯を残すという8020運動を展開してまいりました。30年前には対象者はわずか7~8%でしたが、現在その数は50%を超え更に伸び続けております。日本人の平均寿命の伸びにも寄与しているのではないかと思います。



一方で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態を差し引いた考えの健康寿命は、2016年の世界の健康寿命ランキングでは1位のシンガポールに続き、日本は2位で74.8歳となっております。せっかく80歳まで持ち続けた歯も口腔ケアを怠りますとお口の中の細菌が増え、抵抗力のない方はそれらを吸い込んで肺炎をおこしたり、歯茎の炎症から細菌が血管を通して全身に運ばれ様々な疾患の原因となる可能性が出てくることわかってきました。

玉川歯科医師会では世田谷区と共に「お口の元気アップ教室」というお口のお手入れ、お口の機能を保つためのお口の体操などを取り入れた教室を行っております。

## 口腔機能向上プログラム「お口の元気アップ教室」

高齢者の方々が自立した日常生活を営むためには、良好な生命活動、生活活動、社会活動が不可欠であり、そのためには身体的・精神的機能の維持向上が大切です。

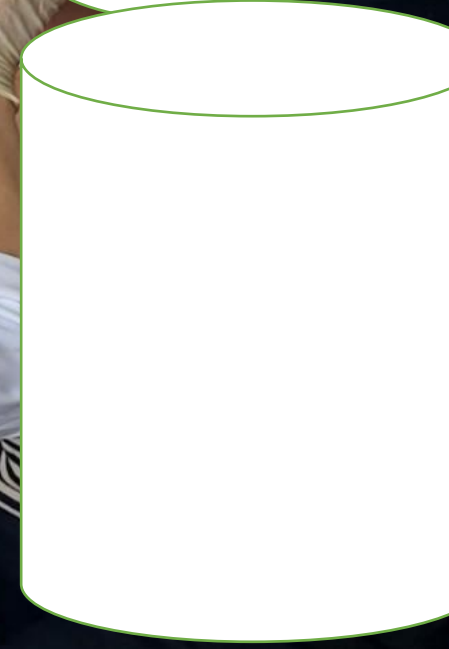
口腔（お口）機能は、「食べる」「しゃべる」「呼吸をする」といった身体的機能だけではなく、人とのコミュニケーションに必要な会話や感情表現の機能、審美的要素といった精神的機能をも担っており、日常生活の中心的な機能です。

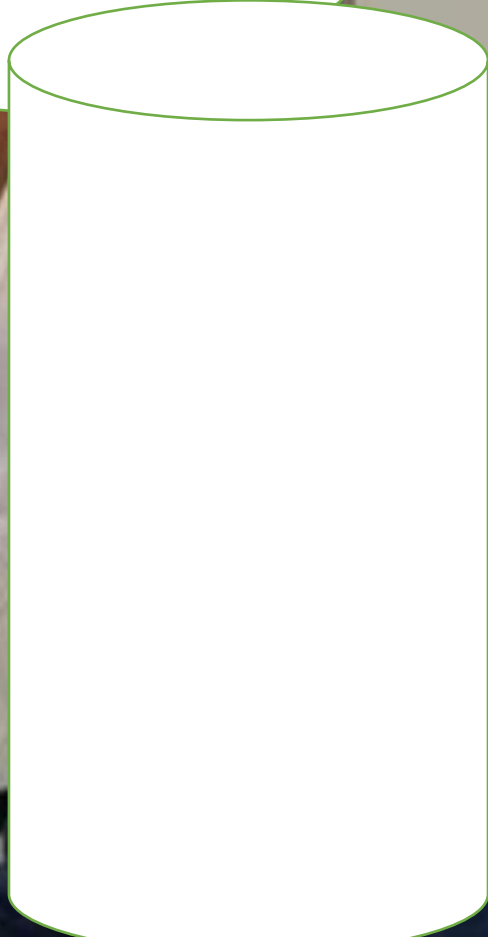
従って、口腔機能の低下は同時に生活機能の低下に繋がります。そこで、潜在する口腔機能の低下を軽度である早い時期に発見し、対処をするために、対象者の方々に、口腔機能評価を行い、その機能を維持・向上させるための基礎的知識やそのトレーニング方法を学んでいただくことにより、いつまでも生き生きと暮らしていただくための教室です。

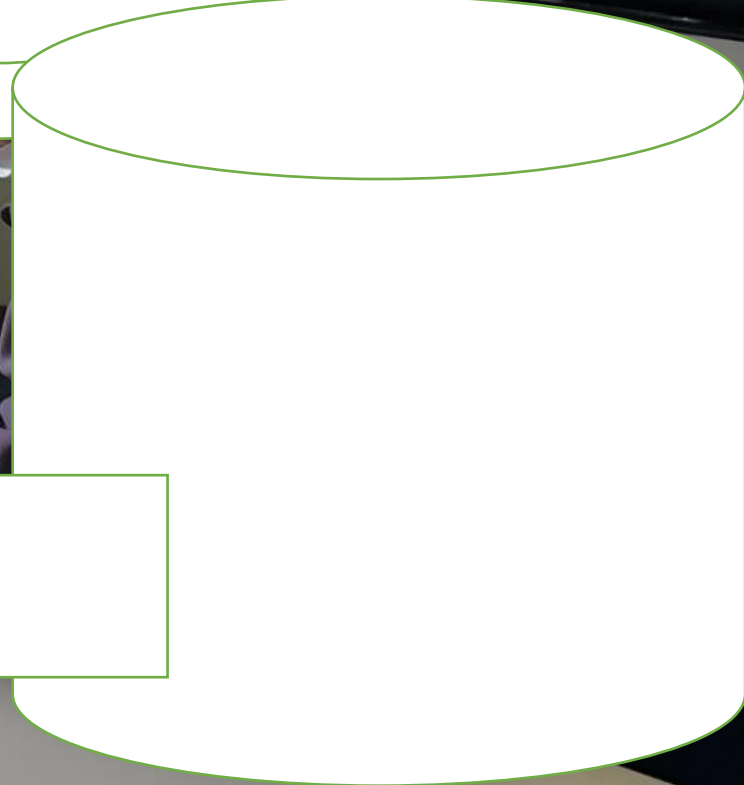
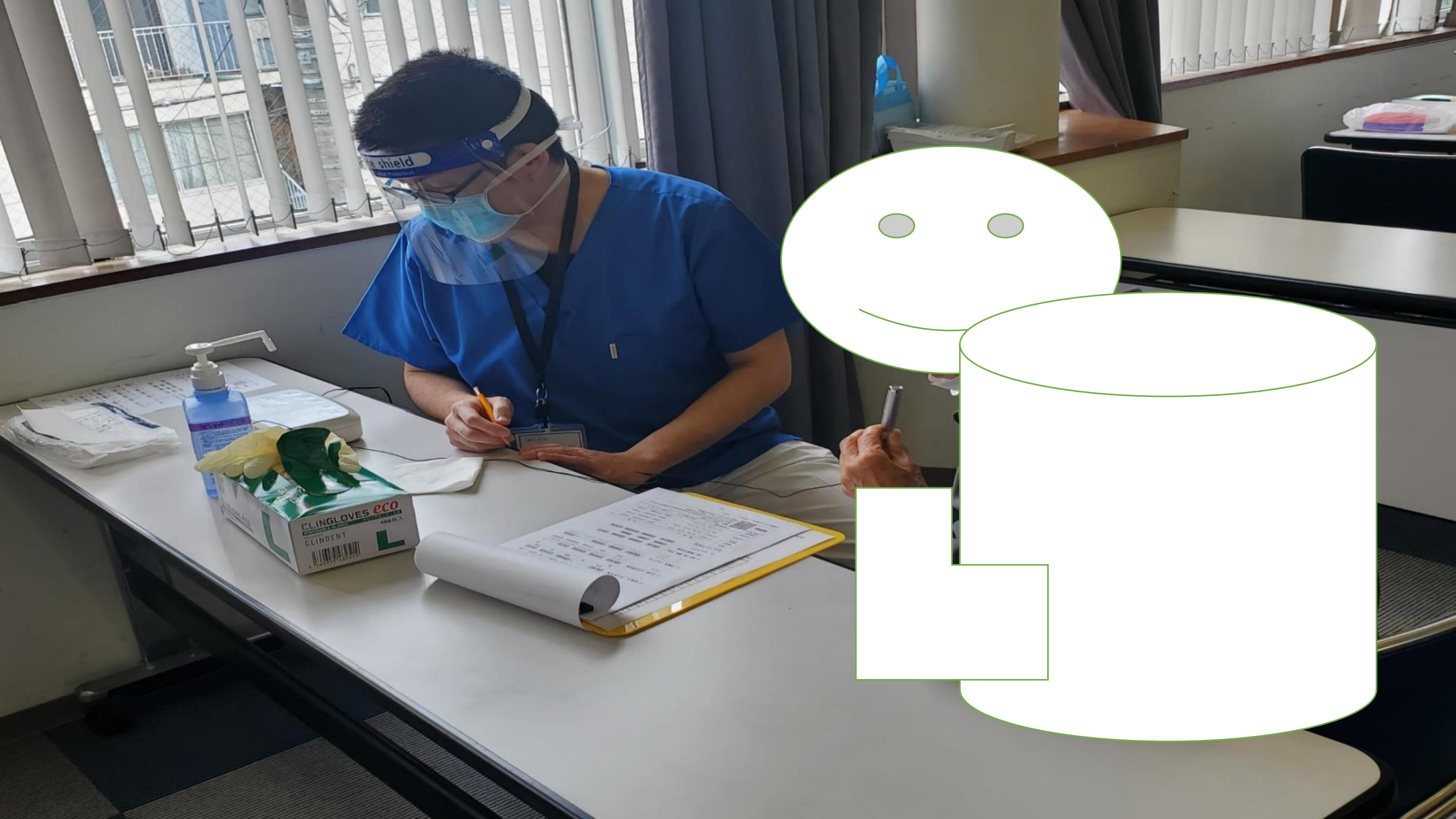


## 検査項目（玉川歯科医師基準）

- 1, 口腔内診査
- 2, 口腔内ムーカス
- 3, RSST
- 4, パ、タ、カ
- 5, BMI
- 6, ゆびわっかテスト
- 7, 咀嚼力テスト
- 8, 握力













ROITTE



XYLITOL®

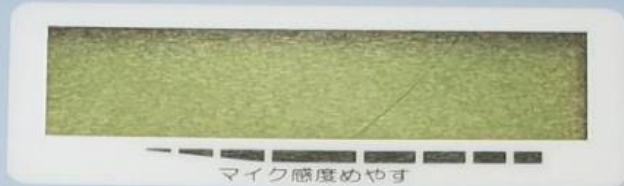


カラータート

咀嚼  
キシリトール  
チエックガム

健心くん

KENKOU-KUN  
Produced by TAKEI



- — RSST 30秒
- — オーラル 10秒
- — RSST 60秒
- — オーラル 5秒

カウントモニタ

— +

マイク感度

電源

モード

リセット

嚔下

開始









つかめない



ちょうどつかめる



隙間ができる

低 ← サルコペニアの危険度 → 高

指輪つかテストの方法



①両手の親指と人さし指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽くつかむ

Aさん

身長165cm

体重52kg

BMI 19.1

総死亡率高い傾向



$$\text{BMI 計算式} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

Bさん

身長165cm

体重66kg

BMI 24.2



(参考)目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

(日本人の食事摂取基準)2015年版

# 抽出方法

ムセのある方  
舌圧の比較

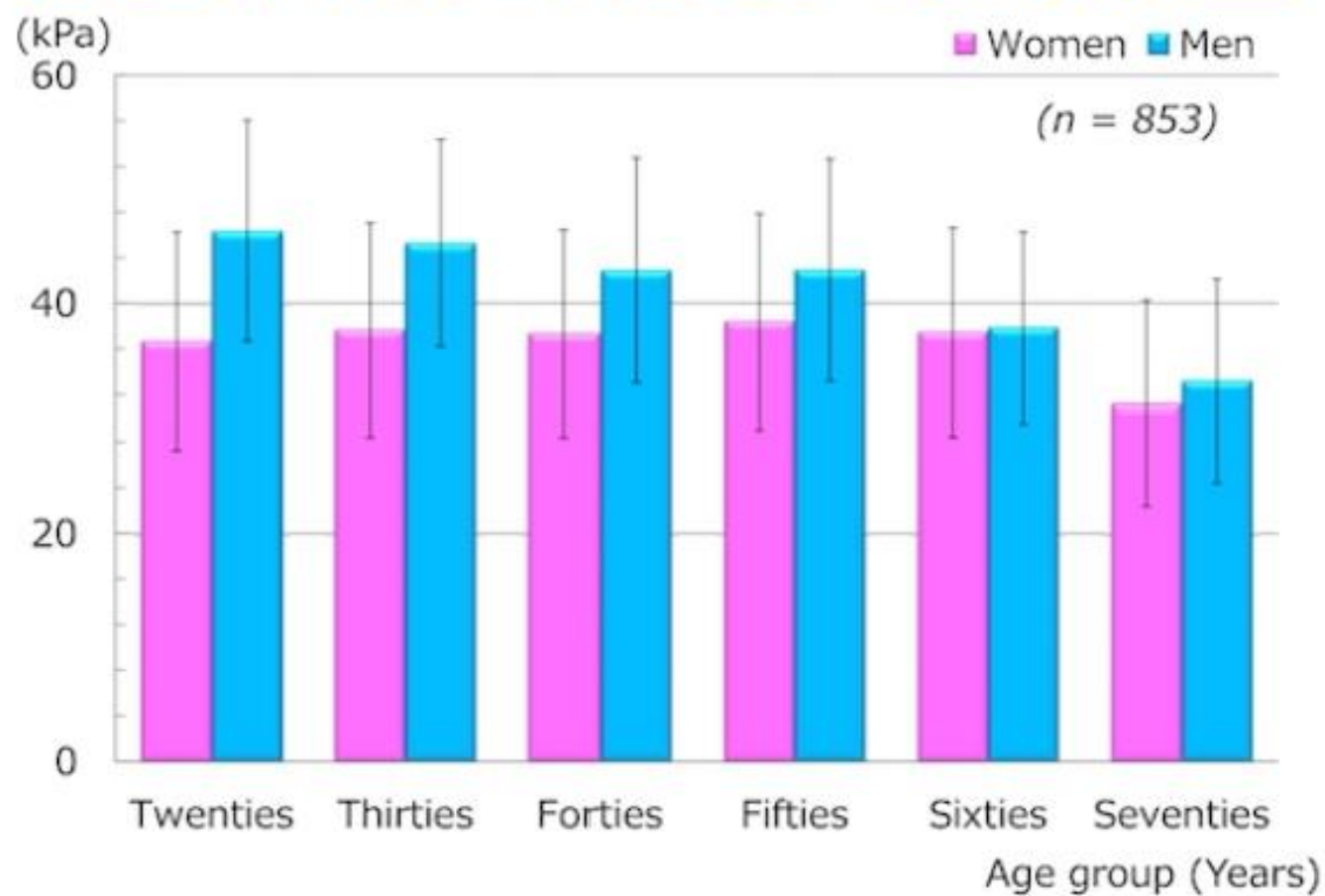
事前事後を比較

# R4年度口腔機能向上プログラム実施結果報告書(事前・事後評価)

管轄 あんすこ	氏名	性別	年齢	参加 回数	実施 結果	評価	基本チェックリスト	理学的検査					⑥ セルフ ケア	主観的状态					⑪ BMI	口腔 機能	⑪ 主観的 健康感	⑫ 舌圧	目標 達成度 (%)	総合 判定
							該当番号	① 嚥下	② 咀嚼力 (ガム変色域)	③ 水分	④ 巧緻	⑤ 衛生		⑦ むせ	⑧ 咀嚼 (噛めない)	⑨ 食事	⑩ お口の健康状 態							
1	用賀 H.Y	①男	96	6回	①修了	事前	6.9.10.14.20.23.25	3回	不良	27.7	3.8	良好	良好	あり	あり	楽しみ	不満足	16	改善	普通	12.2	80	改善	
		2女			2.中断	事後	5.10.15.17.22.23.25	3回	ほぼ良好	29.3	4.6	ほぼ良好	ほぼ良好	あり	あり	とても楽しみ	まあ満足		維持	普通			悪化	
2	等々力 O.H	1男	76歳	8回	①修了	事前	4.6.13.15.17.18.20. 21.25	3回	良好	25	5.9	ほぼ良好	やや不良	あり	なし	普通	まあ満足	17.3	改善	普通	14.3	80	改善	
		②女			2.中断	事後	6.13.15.18.21.22 23.24.25	3回	良好	27.5	4.9	良好	ほぼ良好	なし	あり	普通	まあ満足		維持	普通			悪化	
3	烏山 Y.M	①男	75歳	8回	①修了	事前	10.11.15.20	3回	良好	27.7	6	良好	ほぼ良好	あり	なし	楽しみ	不満足	18.4	改善	普通	12.7	80	改善	
		2女			2.中断	事後	6.7.9.11.14.15 20.23.25	3回	良好	27.5	5.1	良好	良好	なし	なし	楽しみ	不満足		悪化	あまり健康でない			悪化	
4	上野毛 T.N	1男	78歳	7回	①修了	事前	7.10.14.15.18.23	3回	良好	31	5.8	ほぼ良好	やや不良	あり	あり	普通	不満足	19.7	改善	普通	20.2	80	改善	
		②女			2.中断	事後	11.14.17.18.19.23	3回	良好	35	5.3	ほぼ良好	ほぼ良好	あり	あり	普通	まあ満足		維持	普通			悪化	
5	二子玉川 M>M	①男	87歳	8回	①修了	事前	2.4.5.6.7.9.10.11.13 14.15.17.18.20.22.23.25	3回	良好	19.3	5.4	良好	やや不良	あり	あり	普通	まあ満足	19.8	改善	普通	19.3	80	改善	
		2女			2.中断	事後	2.4.6.7.9.10.11.13 14.15.17.18.20.22.23	3回	良好	30.3	5.3	ほぼ良好	良好	あり	あり	普通	まあ満足		悪化	あまり健康でない			悪化	
6	上祖師谷 G.G	①男	74歳	8回	①修了	事前	3.4.11.13.14	3回	ほぼ良好	27.5	6	やや不良	やや不良	あり	あり	楽しみ	まあ満足	13.6	改善	とても健康	22.9	80	改善	
		2女			2.中断	事後	3.4.14.19	1回	良好	28.9	6.2	良好	ほぼ良好	あり	あり	楽しみ	まあ満足		維持	とても健康			悪化	
7	上北沢 O.G	1男	84歳	7回	①修了	事前	9.10.13.14.15.20 21.22	2回	良好	27.7	6.3	良好	良好	あり	あり	楽しみ	まあ満足	18.8	改善	やや健康	25.8	80	改善	
		②女			2.中断	事後	6.10.13.14.15.20. 24	2回	良好	29.6	6.1	やや不良	ほぼ良好	あり	あり	楽しみ	まあ満足		悪化	やや健康			悪化	



# 舌圧の標準的値を大規模調査



(Utano-hara et al., 2008)

# まとめ

## 利点

- 1, お口元気アップ教室の有用性
- 2, 利用者の満足度
- 3, お口に関する情報発信
- 4, 体の健康と口腔健康の関係性

## 欠点

- 1, 利用者の事前の健康状態がわからない
- 2, コロナ禍により利用者の人数が制限
- 3, 検査項目の是非