



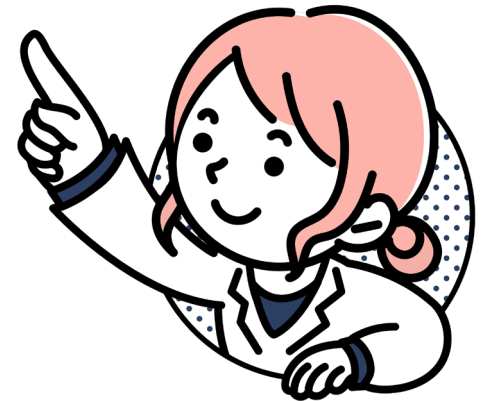
口から始めるフレイル予防 ～オーラルフレイル対策～



東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム
研究員（歯科衛生士） 白部麻樹

本日のおはなし

1. 「オーラルフレイル」とは
2. 今日から始める **オーラルフレイル対策**



口に関する困りごとはありませんか？

なんでも
食べられているし、
特に問題はない！



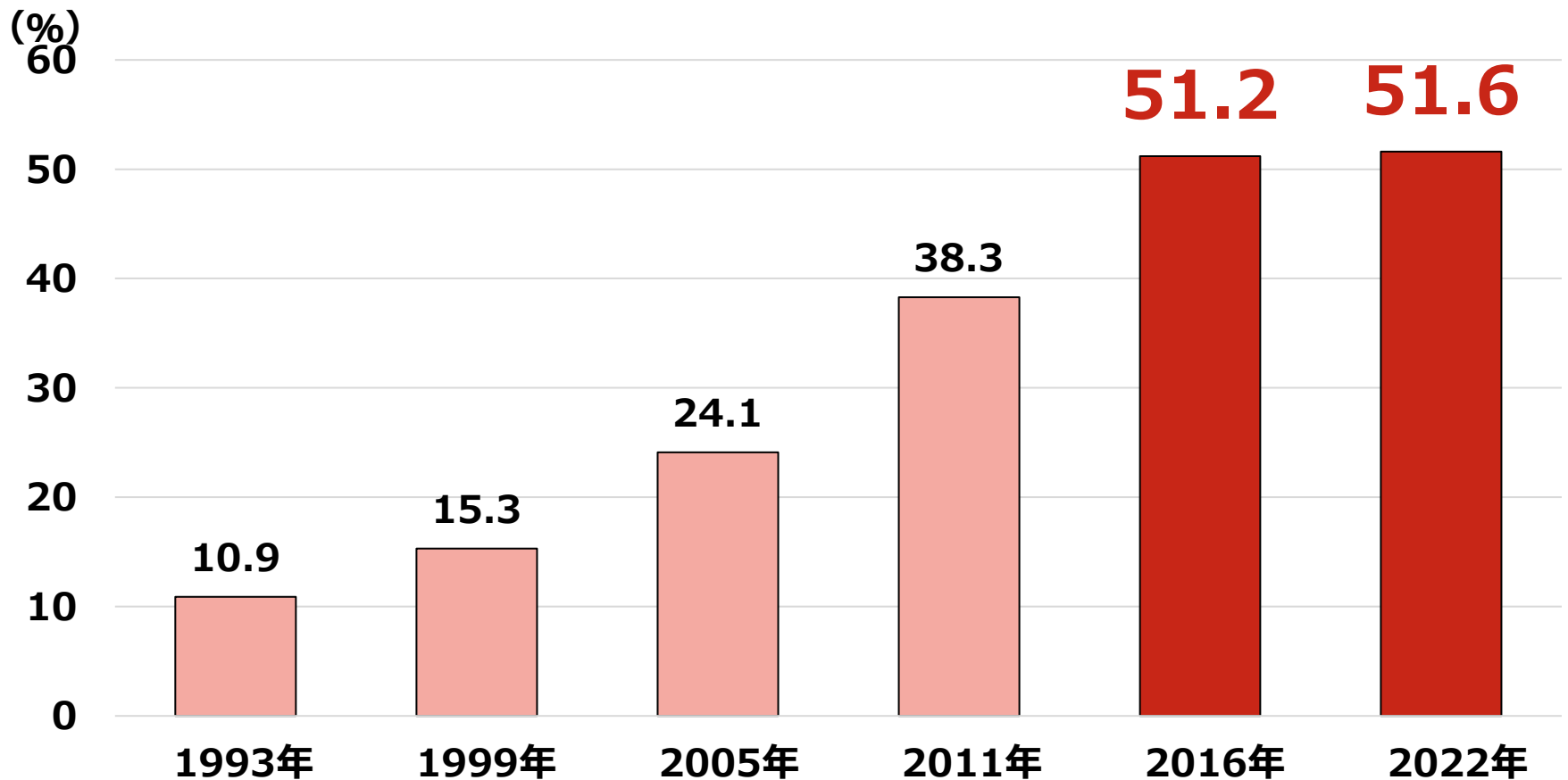
口がよく乾いて、
パサつく…

最近固いものが
食べづらい…

食事の時に
むせることがある



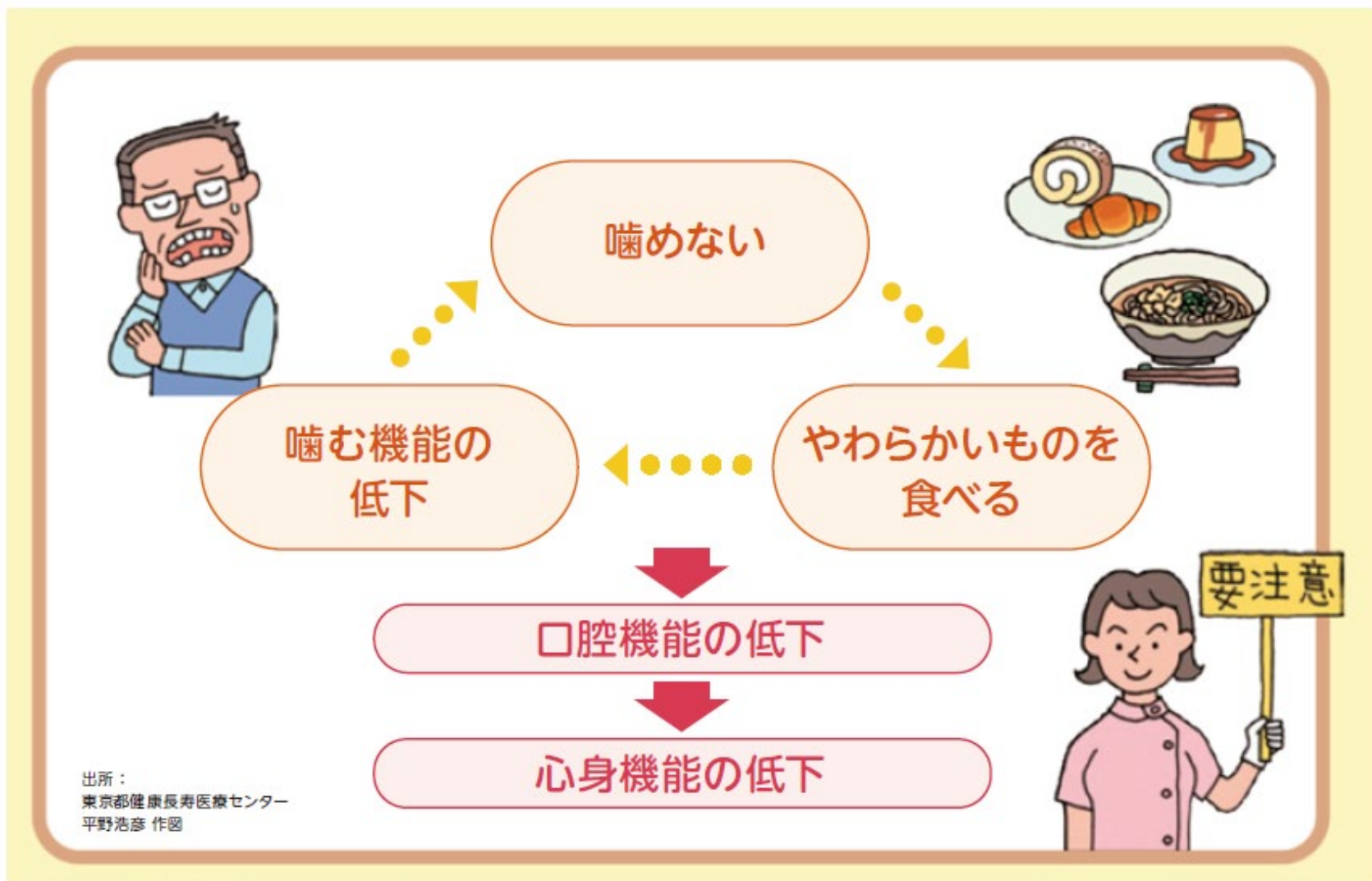
8020達成者の割合



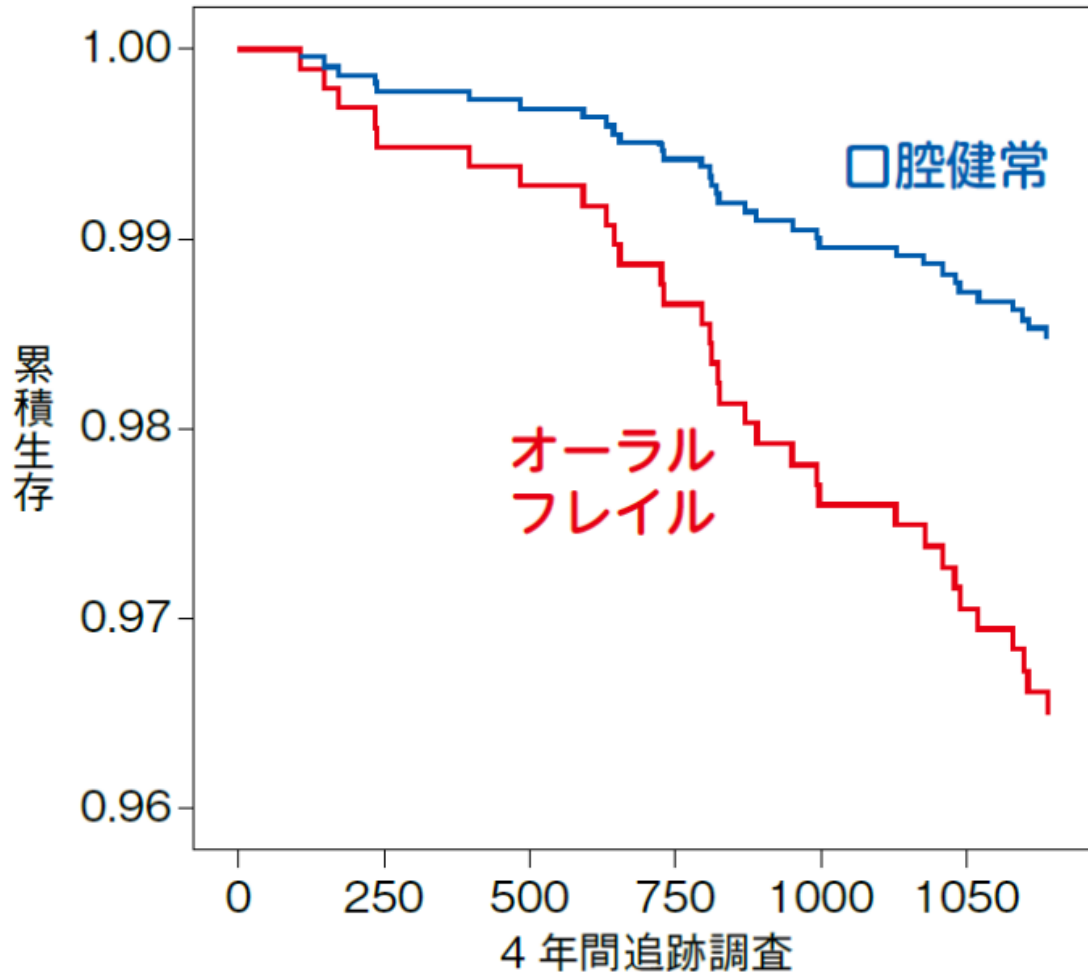
引用：令和4年度歯科疾患実態調査結果

わずか23年で8020運動達成者は、**1割から5割に増加**。
現代の高齢者は多くの自身の歯を残している。

オーラルフレイルとは…



オーラルフレイルが全身に及ぼす影響



オーラルフレイルに該当する人は、
口腔の状態が健常な人に比べて…

フレイルになるリスクが **2.4** 倍

要介護認定のリスクが **2.4** 倍

死亡のリスクが **2.1** 倍




オーラルフレイルのリスクをチェックしましょう

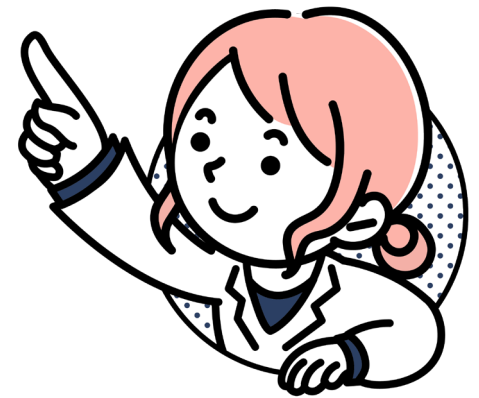
「はい」または「いいえ」に○をつけ、該当の数字を足して、**合計点**を計算してください。

	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	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
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1
1日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

参考文献 : Tanaka T, et al. Oral Frailty Index-8 in the risk assessment of new-onset oral frailty and functional disability among community-dwelling older adults. Arch Gerontol Geriatr. 2021 May-Jun;94:104340.

結果発表！

	オーラルフレイルの危険性は低い 
	オーラルフレイルの危険性あり 
	オーラルフレイルの危険性が高い 



オーラルフレイルとは…



出所：
東京都健康長寿医療センター
平野浩彦 作図

今日から始めるオーラルフレイル対策

① 噛める歯を維持する！



噛めない



噛む機能の
低下

やわらかいものを
食べる

口腔機能の低下

機能の低下

要注意



② 口腔機能の維持・向上！

① 噛める歯を維持する！

- ◆ セルフケア（日常の歯磨き）
- ◆ プロフェッショナルケア（歯科医療機関での定期健診）

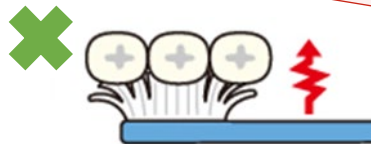


セルフケア（日常の歯磨き）のポイント1

- 歯に付いた汚れは、**歯ブラシを細かく動かす**ことで落とす！

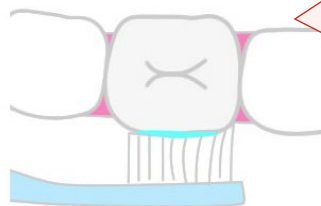
- 力強く磨くのではなく、優しい力で何回も動かして回数をかけて磨く。力が強すぎると、歯茎を傷つけてしまう恐れがあります。

優しい力で



歯に当たった時に、歯ブラシの柄からブラシの毛先がはみ出さない位の力が目安。

細かく動かす



歯1本1本を磨くイメージで小刻みに動かす。

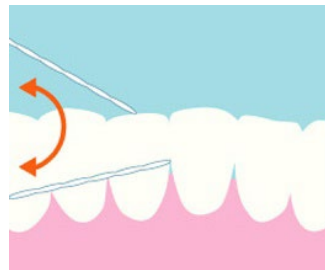
- 歯と歯の間の汚れは、**歯ブラシ以外の清掃用具を併用して磨く**！

- 歯と歯の間は、歯ブラシだけではなかなか落とすのが難しいため、デンタルフロスや歯間ブラシなども使いましょう。

特に歯間ブラシはサイズが複数あるため、使用したことがない等、サイズが分からない場合はかかりつけの歯科医療機関に相談しましょう。



サイズの合った歯間ブラシを用いて、歯の根元の部分に挿入し、前後に5～10回ずつ動かす。



隣り合う歯の側面に、それぞれ沿わせるように、糸を当て、ノコギリのように前後に引きながら、下から上に向かって5～10回ずつ動かす。

セルフケア（日常の歯磨き）のポイント2

● 歯磨きを行った後は、**ブクブクうがい**をしましょう。

- 下を向いて口全体に水が行き渡るようにして、1回につき30秒間ほど、しっかりとうがいを行う。1～2回繰り返しましょう。
- 特に、歯間ブラシやデンタルフロスを使った後もうがいをを行い、除去できた汚れを口腔内に残さないようにしましょう。

“うがい”は、唇の力や頬を動かすことが必要なため、口腔機能の維持・向上にとっても、良いことアリ！



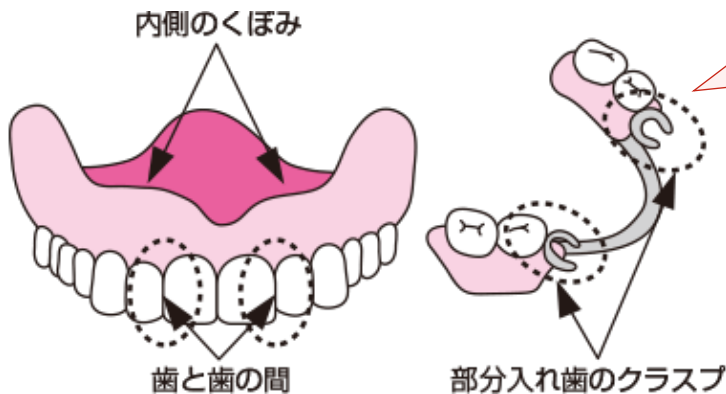
● **舌のケア**

- 舌を口の外に思い切り出し、奥から手前に向かって、歯ブラシの毛先を横に寝かせて、優しく、5回ほど掻き出すように動かす。往復して動かさないように注意。
- 舌ブラシを使う場合は、ワイヤーが使われていない、毛先のみタイプが、舌を傷つけにくいのでオススメ。
- ケアを続けると舌苔は薄くなるので、1回で取り切ろうとしないこと！



セルフケア（日常の歯磨き）のポイント3

- 入れ歯についた汚れも、義歯用の歯ブラシで磨いて落とす。
 - ポイントは、**金具の部分**と**内側のくぼみの部分**！



部分入れ歯の金具の部分や内側のくぼみは、汚れが付着しやすいので、念入りに磨きましょう。義歯用の歯ブラシを使いましょう。



自分の歯を磨くと同じように優しく磨きます。洗面器などに水を張り、流水下で、丁寧にお手入れをしましょう。

②口腔機能の維持・向上！

- ◆ 唾液腺マッサージ
- ◆ あ～ん～体操
- ◆ 舌まわし体操



唾液腺マッサージ

①



②



③

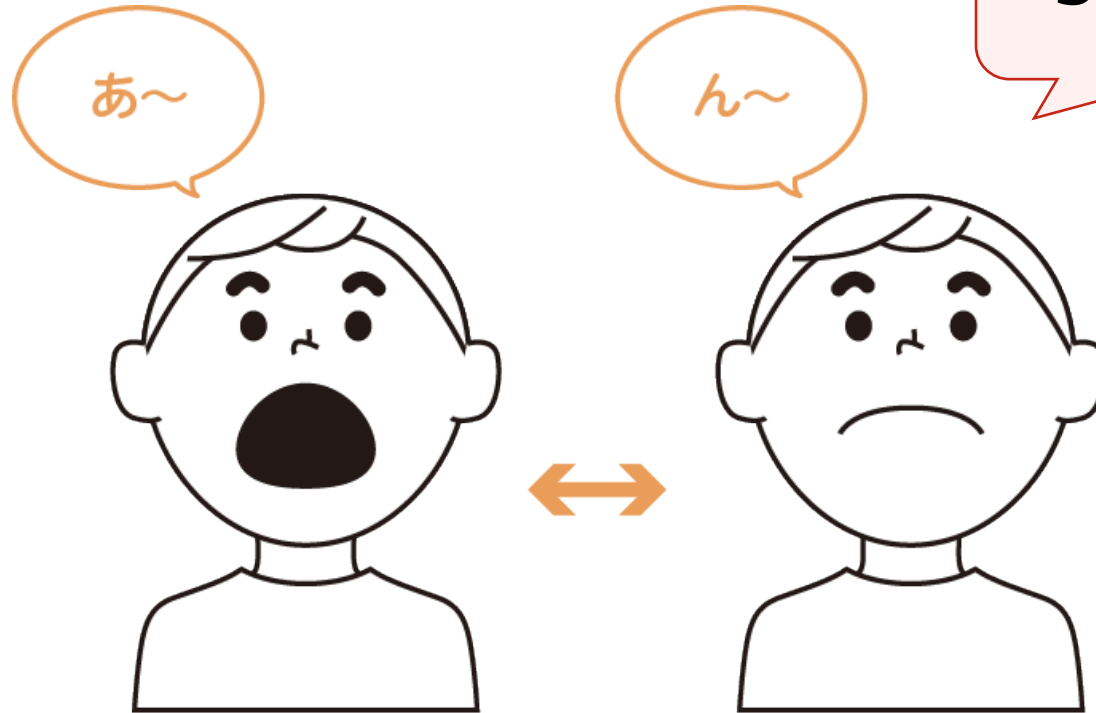


● 唾液を出しやすくするマッサージ

- ①【耳下腺】上の奥歯あたりの、ほほに指をあてて、円を描くように、やさしくマッサージをする（10回繰り返す）
- ②【顎下腺】あごのラインの内側のくぼみ部分に指をあて、あごの骨にそって、5ヶ所ほどずらしながら、やさしく指を押してマッサージをする（5回繰り返す）
- ③【舌下腺】下あごのくぼみの部分に親指をあてて、やさしく指を押してマッサージをする（10回繰り返す）

あ～ん～体操

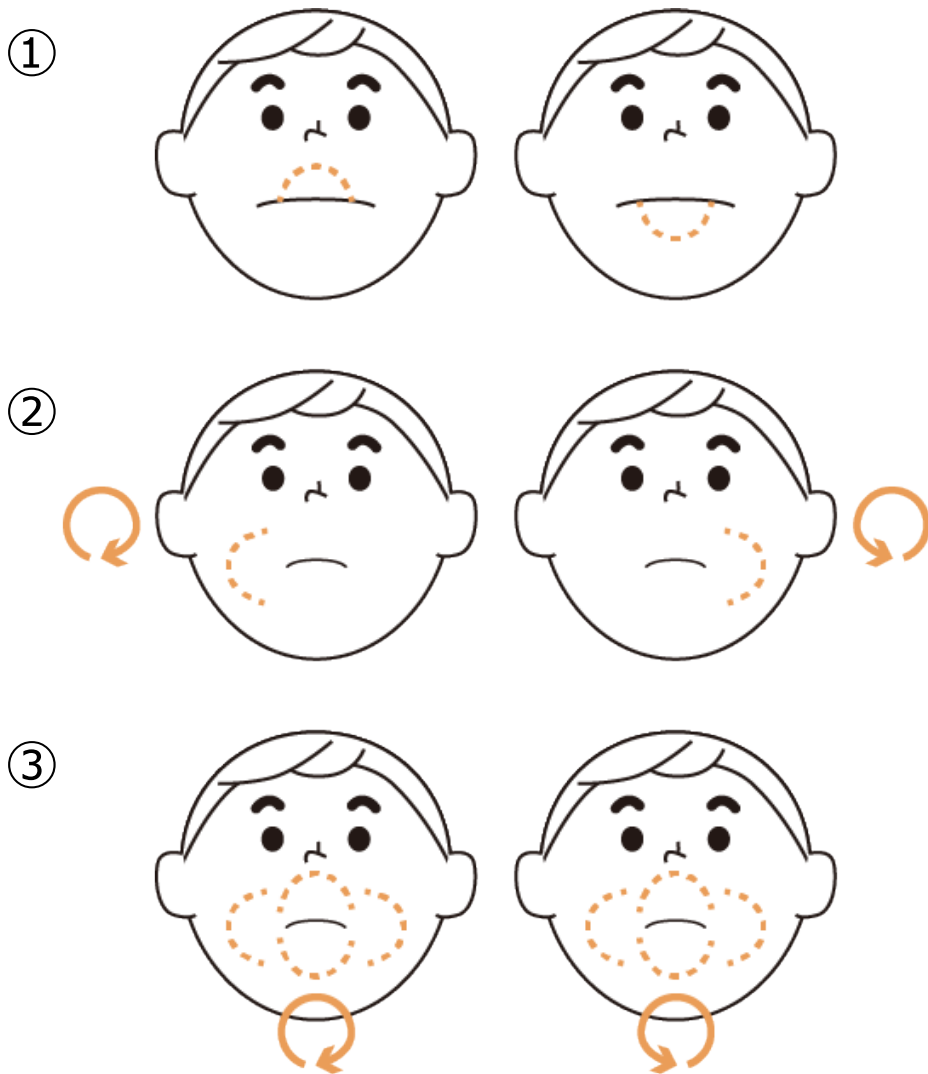
5回繰り返す



● かむ力を強くする体操

- ① 「あ～」と言いながら、できるだけ口を大きく開ける
- ② 次に、舌を上あごに押し付けて、奥歯をかみしめて、「ん～」と声を出す

舌まわし体操



● 舌の動きをよくしたり、唾液を出しやすくする体操

- ① 唇の内側を舌先で5秒間押す（上唇→下唇）
- ② ほほの内側を舌の先で円を描くように、3回ずつ動かす（右のほほ→左のほほ）
- ③ 口の中で舌を大きく、3回回す（時計回り→反対周り）

本日のまとめ

- ✓ オーラルフレイルは、最初は「噛めないな」などの、**口のささいな衰え**から始まります。普段から、ささいな変化を見逃さないようにしましょう！
- ✓ オーラルフレイル対策として、**日常の歯磨き・定期的な歯科健診・口腔機能向上トレーニング**を実践しましょう！

