

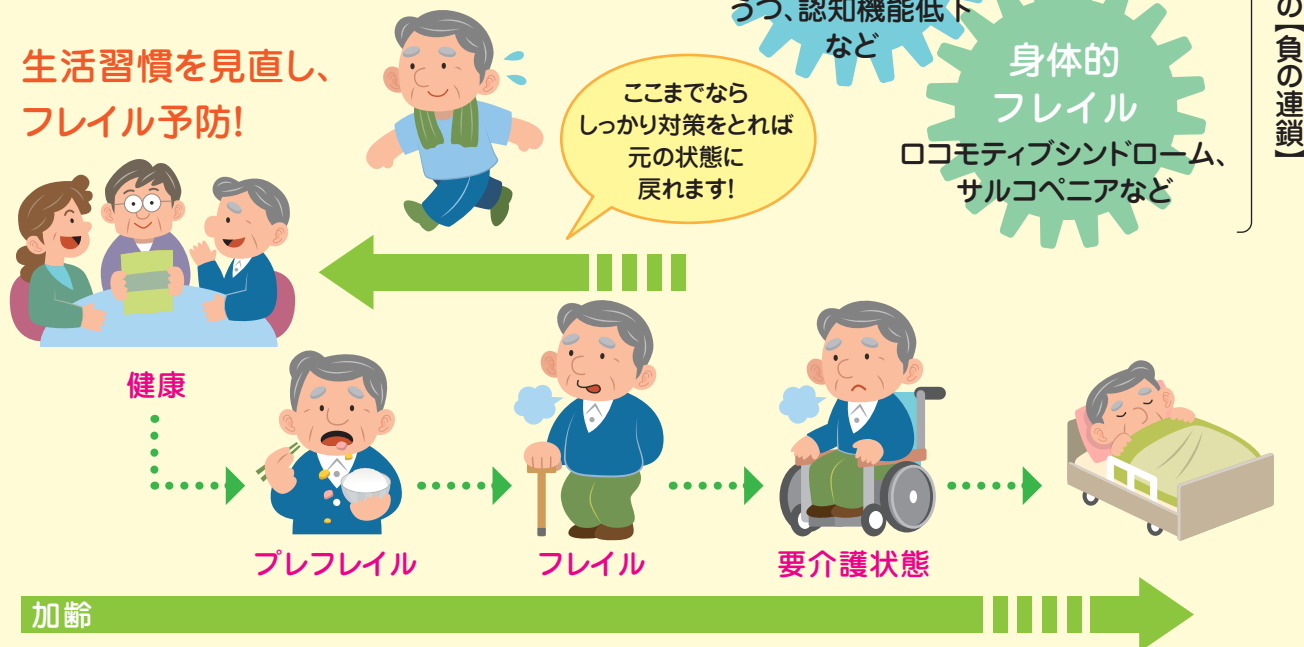
1. フレイルってなあに!?

加齢に伴い身体的、精神的に衰弱した状態を指し、フレイルは社会的フレイル・心理的フレイル・身体的フレイルの3つの要因が噛み合うことで負の連鎖を起こしながら生活の自立度を低下させます。

虚弱(Frailty) ⇒ フレイル

- ① 中間の時期(⇒健康と要介護の間)
- ② 可逆性(⇒様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的(⇒色々な側面)

生活習慣を見直し、
フレイル予防!



社会的フレイルから始まるフレイルドミノ

フレイルドミノ ～社会性の重要性を再認識すべき～

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

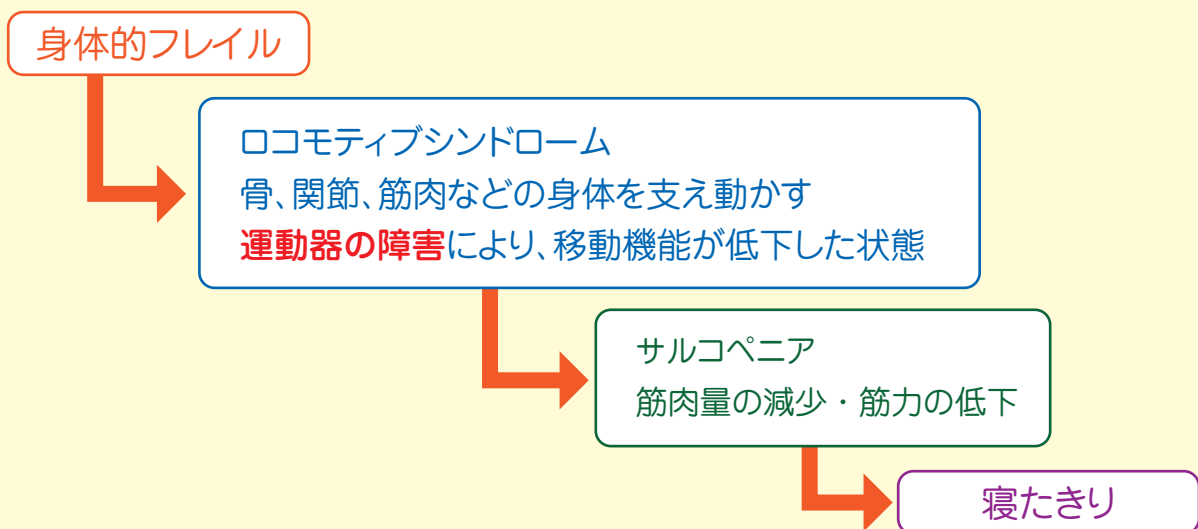
社会的活動が低下すると、移動で体を動かさなくなることで全身的な筋肉の減少につながり、1日に消費するエネルギーも減ることから、食欲低下⇒食事量低下⇒低栄養や体重減少⇒筋肉量減少⇒体力低下につながることでドミノ倒しのような負の連鎖が生じます。

この負の連鎖を、いかに早期から断ち切れるのかが大きな課題です。ご近所やお友達とのお付き合い、ボランティア活動、そして地域での「通いの場」への積極的な参加などがフレイル予防の最初の大切な部分になります。そして、必要な栄養をしっかりと摂りながら体を動かすことによって筋肉を維持することが重要になります。

「通いの場」をご存じですか？

通いの場とは、高齢者をはじめとする地域住民が気軽に集い「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げる場所です。みなさんの地域には、多くの「通いの場」が活動しています。自宅の周りにどんな「通いの場」があるか調べてみましょう。

身体的フレイルから始まる体の負の連鎖



心理的・認知的フレイルから始まるこころの病

高齢期になると身近な人を失う経験、仕事や家庭での役割の減少など、環境の変化や喪失感を抱くような出来事が重なることをきっかけに「うつ病」を発症する場合があります。高齢期のうつ病は、睡眠障害や食欲・活動意欲・集中力の低下などが見られ、閉じこもりがちになり、物事をうまく覚えられなくなるなどの症状がみられることがあります。認知症の症状と似ていることがあるため、いつもと様子が違うと感じる場合は深刻な状態に陥る前に医療機関へ相談しましょう。

2. オーラルフレイルってなんだ!?

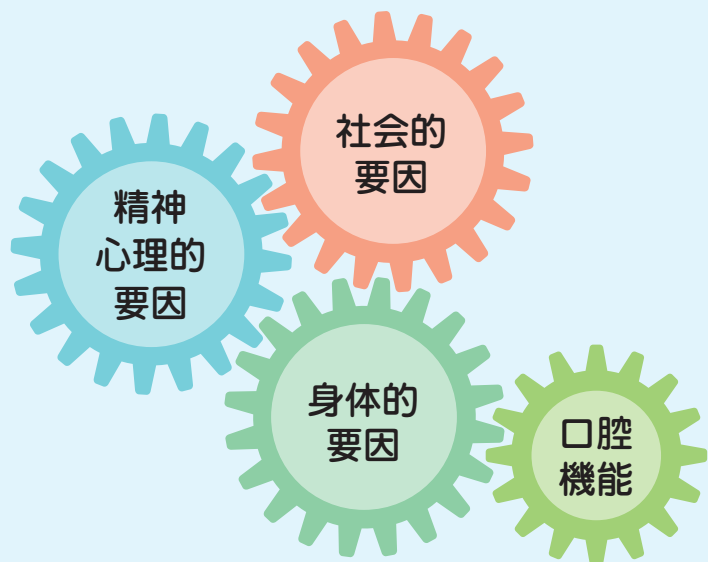
オーラルフレイルは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が軽微に衰えることを指し、改善可能な状態で、早期に現れる重要な老化のサインとされています。

フレイル予防で一番大切なことは、「しっかり食べて、しっかり運動する」ことです。エネルギーとなる糖質や脂質に加え、筋肉や身体を維持するのに必要なタンパク質を十分に摂ることです。具体的には、肉や魚、卵や乳といったタンパク質を豊富に含む食品を残さずに食べることが大切です。

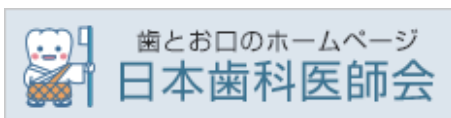
慢性的な低栄養の改善に不可欠な「食べる」ためには歯(義歯)がしっかりしていて、唾液も充分にでるなどの口腔環境を整えるためにはオーラルフレイル対策が絶対に欠かせません!!

フレイルは多面的な要因が影響しあう

口腔機能の虚弱(オーラルフレイル)はフレイルの重要な危険因子です。



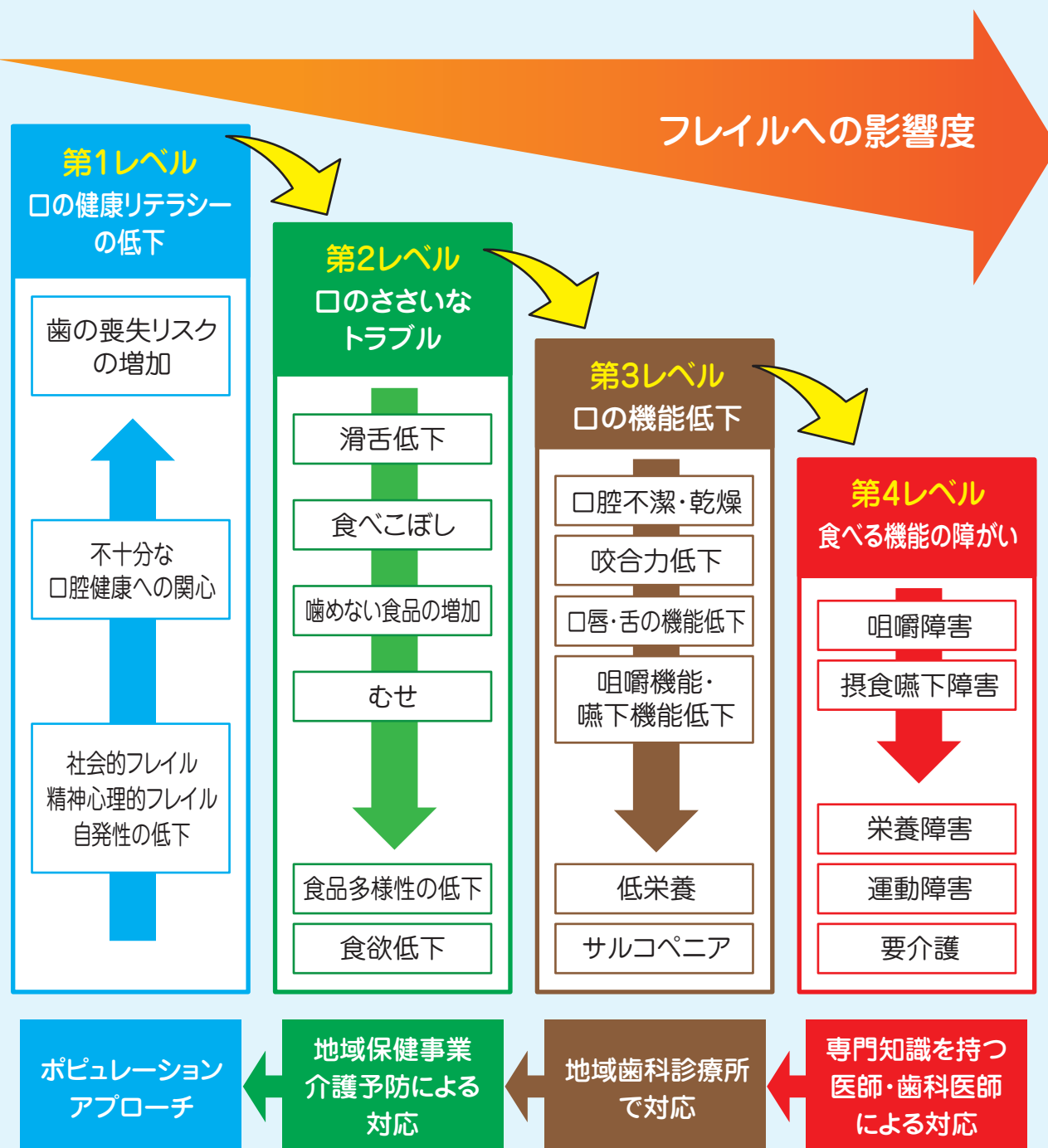
動画で学ぶオーラルフレイル



ここをクリック

「日歯8020テレビ」をクリック→「カテゴリから探す」からオーラルフレイルを選択→「オーラルフレイル 早く気づいて対策を!オーラルフレイル」をクリック

オーラルフレイルの進行には4つの段階があります



オーラルフレイル概念図2019年版

出所：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

ポピュレーションアプローチとは、地域の住民に対して健康増進や疾病予防に関する働きかけを行うことで、集団全体の健康リスクを減らそうとする方法のことです。

口腔機能低下症とは

最近、お口の健康に関心がうすくなってはいませんか？

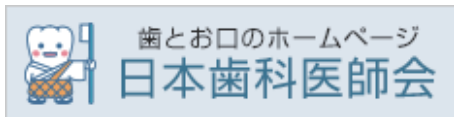
歯磨きの回数や時間が減ったり、義歯の不調があっても歯医者さんに行かなかったりすると、虫歯や歯周病が進行し歯の数が減ってしまいます。そうすると食べる力が低下して、食べにくい野菜やお肉を避けてしまいます。すると栄養の偏りやエネルギーの不足になり、全身の健康に影響を及ぼします。



摂食嚥下障害とは

食べ物が口から入って喉を通って胃に入るまでの流れを摂食嚥下と言います。摂食嚥下障害は、食べること・飲み込むことの障害で、食事や水分などがうまく食べられない・飲み込めないような状態をいいます。例えば歯周病で歯がなくなったことで噛む力が弱くなったり、食べ物を喉に送り込むために必要な舌やのど仏周囲の筋肉が衰えた結果、必要な栄養を摂取できなくなり低栄養や脱水から身体的フレイルがさらに進行します。

摂食嚥下障害について動画で学ぼう



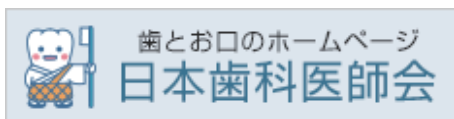
ここをクリック

「**日歯8020テレビ**」をクリック→その他から
探すから「**ライフステージ別**」をクリック
「高齢期」の中から「**摂食・嚥下障害(前編)**」
「**摂食・嚥下障害(後編)**」を選択

誤嚥はなぜ起こる？

摂食嚥下障害を発症すると、唾液や食べ物、飲み物でむせやすくなり、胃液などが気管に入ってしまうことで誤嚥が生じます。さらに誤嚥した物の中に含まれる細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は我が国の死亡原因第6位になっており今後さらに増加すると言われています。

誤嚥について動画で学ぼう

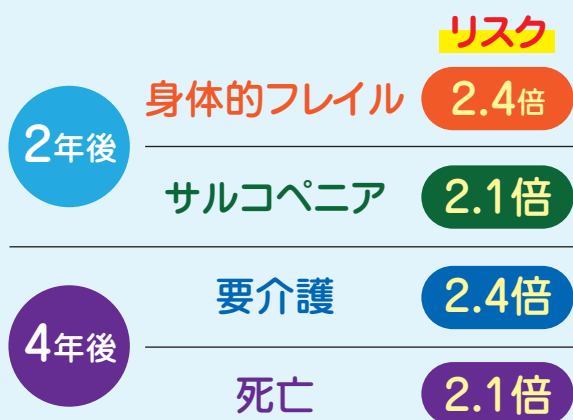


ここをクリック

「**日歯8020テレビ**」をクリック→その他から
探すから「**ライフステージ別**」をクリック→「高
齢期」の中から「**誤嚥性肺炎(前編)**」「**誤嚥性
肺炎(後編)**」を選択

オーラルフレイルの放置は危険！

オーラルフレイルの人は…



この結果は4ページの第2レベル「口の
ささいなトラブル」の放置のリスクを客観的
に示しています。

2年間オーラルフレイルを放置した結果、身
体的フレイル、サルコペニア(※)の発生は
それぞれ2.4倍、2.1倍、さらに2年(合計4
年)放置すると要介護、死亡の発生はそれ
ぞれ2.4倍、2.1倍という結果が出ています。

日常生活で何となく会話しにくかったり、噛めない食品が増えたり、むせたりといったお口の
些細なトラブルを感じたら、「年のせい」と諦めずに適切な対策をとる必要があります。

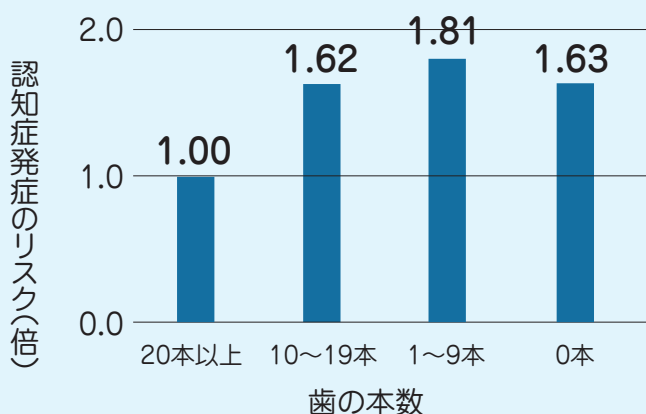
※サルコペニア(高齢になるにつれ筋肉が減少すること)

福岡県の実態調査では

福岡県の歯周疾患検診結果によると、70歳の1人平均残存歯数は、2022(令和4)年度で
24.8本であり、2017(平成29)年度の24.2本と比べて増加しています。

また、2022(令和4)年度の歯科疾患実態調査によると、80歳で20本以上の自分の歯を
有する者の割合は45.5%で、2016(平成28)年度の66.7%と比べて減少しており、全国平均
の51.6%を下回っています。

■ 歯の本数と認知症発症のリスク



出典:「久山町研究」からの健康アドバイス

久山町研究(※1)では、自分の歯が
少ない人ほど認知症の発症リスクが
高いことが示されました。

(※1)福岡県久山町の地域住民を
対象に60年間以上にわたり行っ
ている生活習慣病の疫学調査

福岡県歯科口腔保健推進計画(第3次)から引用

オーラルフレイル対策の基本は丈夫な歯から

高齢期になっても自分の歯でしっかり噛んで食事をするためには、子どもの頃からの歯と口のケアが大切です。それが結果的に8020を達成させ、オーラルフレイルの危険度も大きく下がります。

福岡県歯科医師会のホームページには過去のデジタルブック令和5年「歯周病を知ってお口を健康に」令和6年「むし歯(う蝕)ってなぁに」を掲載しています。役に立つ内容ばかりですから是非ご活用ください。

歯と口の健康が健康長寿を支えています 後期高齢者歯科健診を受診しましょう!

現在の歯数、咀嚼機能、舌や口唇の動き、嚥下機能などが低下すると、全身への悪影響や死亡リスクも高くなることが分かっています。福岡県では76歳～80歳の方を対象に後期高齢者歯科健診を実施しています。オーラルフレイルに関する検査もありますので、この機会に是非受診してはいかがでしょうか。

8020読本 人生100年時代の8020 ～高齢者の栄養管理～



8020ライフを選択して
高齢期をクリック



お楽しみコンテンツでも
特集があるよ!



ここをクリック

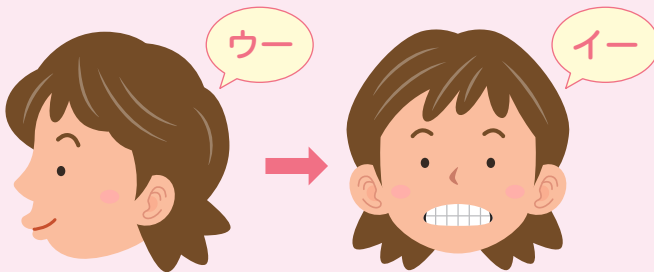
3. ストップ!オーラルフレイル できることからやってみましょう!

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出ようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした)口の体操



① 口をすぼめる。

② 「イー」と横に開く。

(唇と)ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。
(水はなくてもOK)

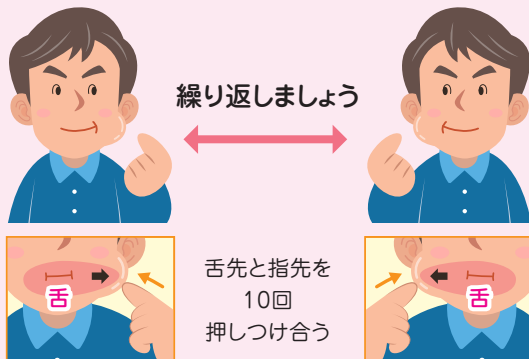


ここをクリック

動画でチャレンジ!

左にあるお楽しみコンテンツを選択して8020動画コーナーをクリック。ヨシエさんのお口トレーニングMOVIE:3シリーズを選択してお口の体操をクリック

舌の体操(舌圧訓練)



- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④ 右のほほでも同じことを繰り返す。

動画でチャレンジ!



ここをクリック

上にあるお楽しみコンテンツを選択して8020動画コーナーをクリック。ヨシエさんのお口トレーニングMOVIE:3シリーズを選択して舌のトレーニングをクリック

パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行う。

動画でチャレンジ!



ここをクリック

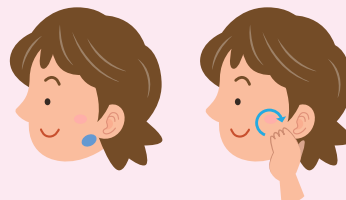
上にある**お楽しみコンテンツ**を選択して
8020動画コーナーをクリック。**ヨシエさん**
のお口トレーニングMOVIE:3シリーズを
選択して**声トレ(パタカラ)**をクリック

唾液腺マッサージ



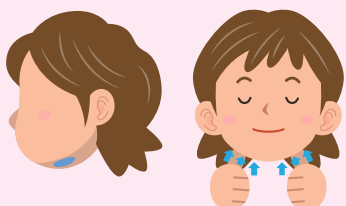
① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



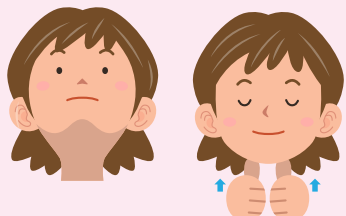
② 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



③ 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



ここをクリック

動画でチャレンジ!

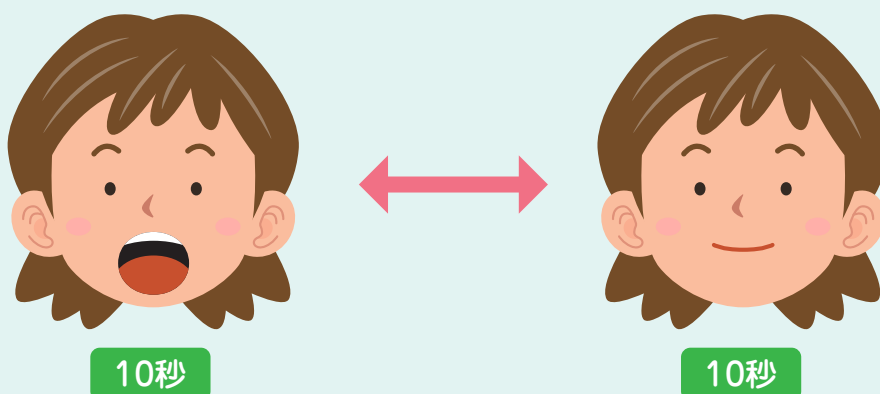
左にある**お楽しみコンテンツ**を選択して8020動画コーナーをクリック。**ヨシエさん**のお口トレーニングMOVIE:3シリーズを選択して**お口の体操**をクリック

② 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

効果

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

おでこ体操



おでこ体操

飲み込みに必要な喉の筋力
強化(誤嚥、むせ防止)
即時効果があるので食前に
行うのが効果的

- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
- ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操・ベロ出しごっくん体操

飲み込む力が回復して、むせの予防や改善に効果的

ごっくん体操

チェック 飲み込んで確認

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。



① 喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。



② 上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※5秒が難しければ、できる長さ
で無理せず行いましょう。



③ 息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りま
しょう。

ベロ出しごっくん体操



ベロをあまり
出しすぎない
のがコツ

ゴクン

ベロを少し出したまま、
口を閉じてつばを飲み込む。

③ 噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操

効果

「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

咀嚼訓練

★姿勢は正しく
★左右両側で均等に
噛みましょう

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ① 唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ② ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③ 姿勢を正して噛む。



食事のポイント

27・28・29...

モグ

モグ

- ・ひと口で30回以上噛む
- ・口いっぱい物を詰め込まない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・食材はやや大きめに切る、やや硬めにゆでる
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・ながら食べをしない
(テレビやスマホを見ながら食べない)



④ 舌のパワーをつける体操

効果

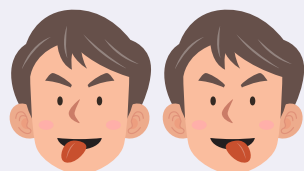
「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

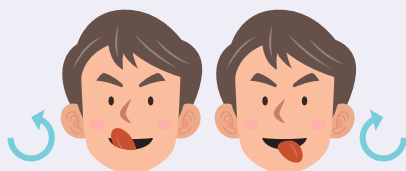
- ① 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



- ② 舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



- ③ 舌を左右に伸ばす。



- ④ お口の周りをぐるりと舌を動かす。



- ⑤ スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます(右から・左から・前からと同様に行います)。

歯とお口のお役立ち動画を公開中! 日本歯科医師会
歯8020テレビ

ここをクリック

動画でチャレンジ!

「カテゴリから探す」からオーラルフレイルを選択して
口腔体操でオーラルフレイル予防をクリック

オーラルフレイル危険度チェック (OF-5)

以下の質問項目に当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。

あてはまるものの数が、2つ以上の場合、オーラルフレイルに該当します。

オーラルフレイルは改善も可能なので、かかりつけ歯科医にしっかり相談しましょう。

質 問	該 当	非該当
①自身の歯は、何本ありますか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本 以上
②半年前と比べて固いものが 食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
③お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
④口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
⑤普段の会話で、言葉をはっきりと 発音できないことがありますか？	はい	いいえ



あてはまるものの数が	
1つ以下	今のところはオーラルフレイルの心配はありません。 引き続き、口の機能を維持するため定期的に 歯科健診に行きましょう。
2つ以上	オーラルフレイルに該当します。 改善も可能なので、かかりつけ歯科医に しっかり相談しましょう。