



令和3年10月27日

わたしの生き方セミナー

～オーラルフレイルってなに？～

一般社団法人札幌歯科医師会

當山 悟



皆さん
2025年問題は
ご存じですか？



超高齢化社会

2025年問題

団塊の世代が75歳以上に！！

65歳以上→人口の約30%

75歳以上→人口の約20%

今後の高齢者人口の見通しについて

- ① 65歳以上の高齢者数は、2025年には3,657万人となり、2042年にはピークを迎える予測(3,878万人)。また、75歳以上高齢者の全人口に占める割合は増加していき、2055年には、25%を超える見込み。

	2012年8月	2015年	2025年	2055年
65歳以上高齢者人口(割合)	3,058万人(24.0%)	3,395万人(26.8%)	3,657万人(30.3%)	3,626万人(39.4%)
75歳以上高齢者人口(割合)	1,511万人(11.8%)	1,646万人(13.0%)	2,179万人(18.1%)	2,401万人(26.1%)

25%を超える見込み。

2025年
3,657万人(30.3%)
2,179万人(18.1%)



コロナフレイルに注意！

感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発病」になっていませんか？
動かない事（生活不活発）により、体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の周りの事など生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイルが進んで行きます。

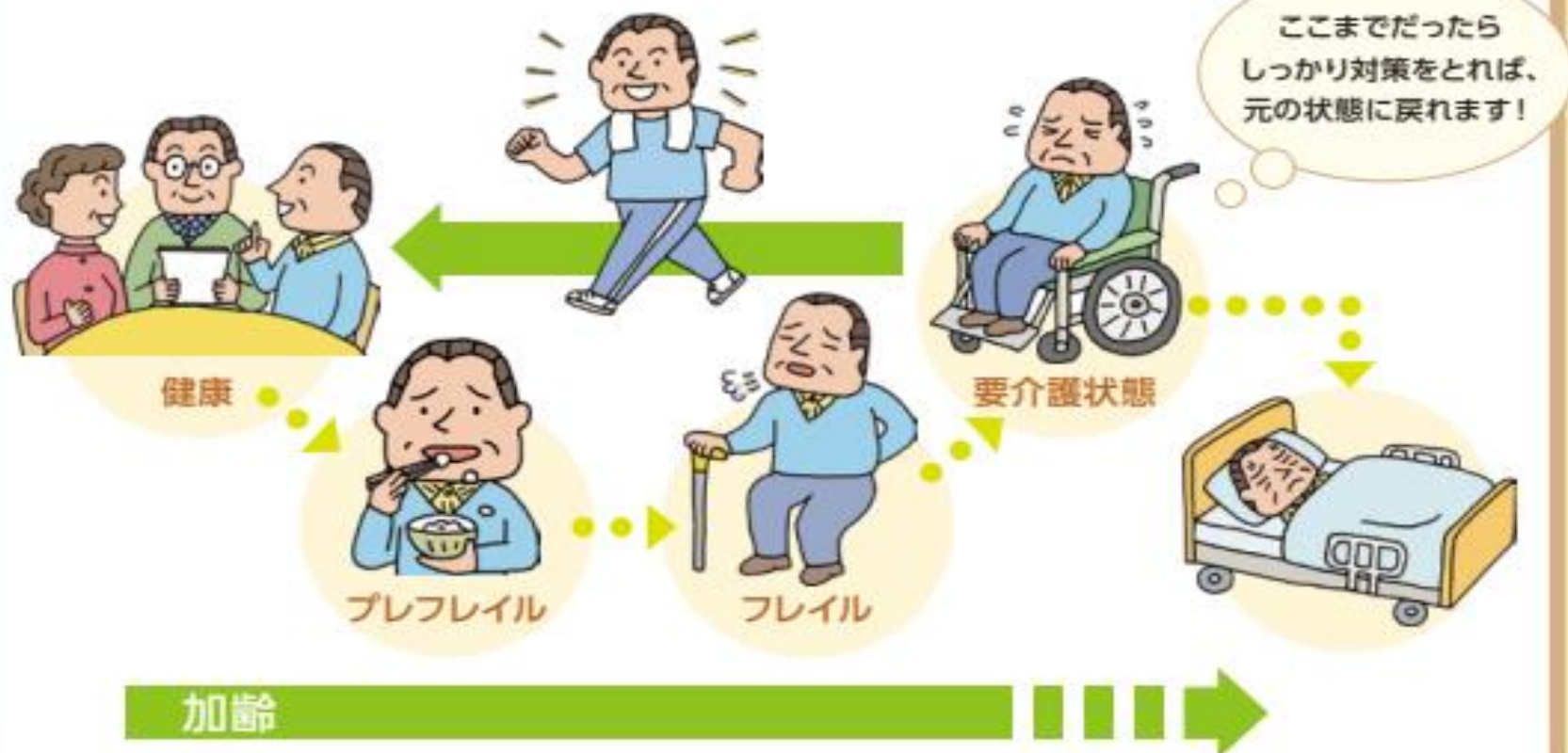


「フレイル」って何？

「フレイル（虚弱）」とは…

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）が低下した状態をいいます。
筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、
口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まります。

生活習慣を見直し、フレイル予防！



コロナオーラルフレイルに注意！

生活不活発病はお口にも起こります。
ずっと家に閉じこもっていると
お話しない 笑わない 食べない・・・

こんな毎日が続いたら
あれ！？オーラルフレイル！？
オーラルフレイルが進むと
むせやすくなる、飲み込みにくくなる、かみにくくなる
活舌が悪くなるなどが起こります。
その結果、低栄養や窒息などが起こります。



オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」は、直訳すると「口の機能の虚弱」となります。お口に関する“ささいな衰え”を放っておいたり、適切に対処しなかったりすることにより、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながる“負の連鎖”に陥らないよう警鐘を鳴らす目的で提唱されました。



オーラルフレイルの人が抱えるさまざまなリスク

オーラルフレイルは**将来の介護リスクを高める**

“**お口のささいな衰え**”が積み重なった状態です。

実際に、オーラルフレイルとからだの衰えの関係を調べた研究結果をご紹介します。

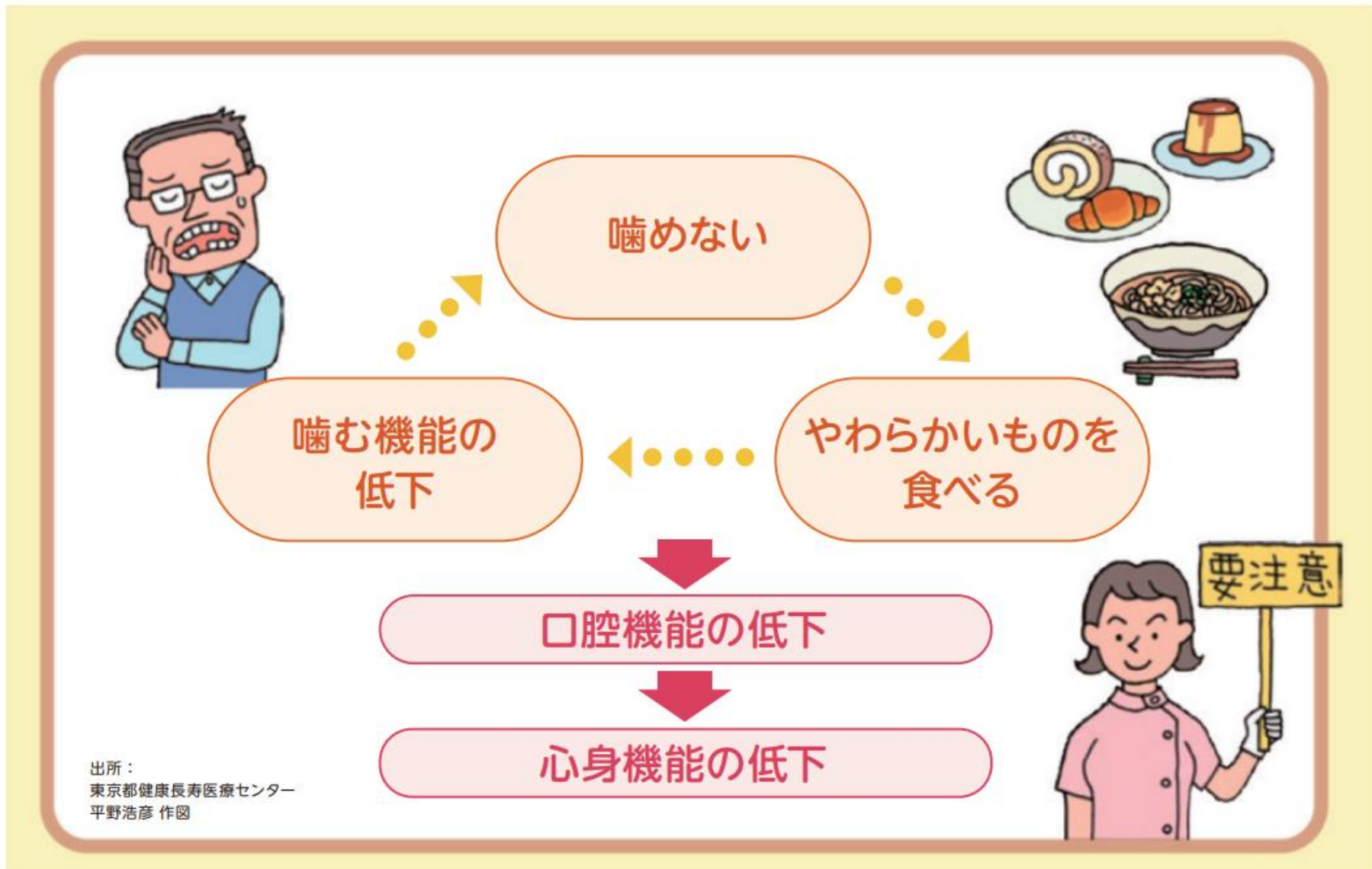


図 I -9 口腔機能の低下への悪循環

「オーラルフレイル」における 口腔機能負の連鎖

オーラルフレイル

3項目以上該当⇒口の働きが衰えている

残っている歯が
20本未満

咀嚼（かむ）
力が弱い

舌の力が
弱い

滑舌の低下
（舌の巧みさ）

固い食品が
食べづらい

むせが
増えてきた

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

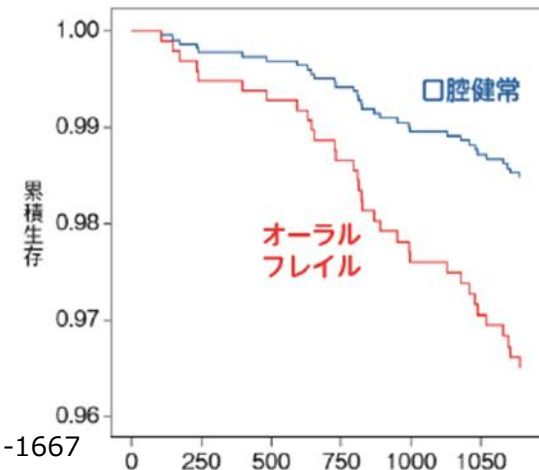
新規発症

身体的フレイル 2.4倍

サルコペニア 2.1倍

要介護認定 2.4倍

総死亡リスク 2.1倍



神奈川県民のオーラルフレイルの状況

8020運動達成者は
どのくらい増えて
きたのでしょうか？

「8020運動」とは、
「80歳になっても20本
以上自分の歯を保とう」
という運動です。



※県民健康栄養調査

高齢になっても
多くの歯を持つ人が
増えています

その一方で

オーラルフレイルを
知っていますか？



※平成28年度県民歯科保健実態調査
(65歳以上1,603名対象)

オーラルフレイルを
知っている人は
まだまだ
少ない状況です

ところが、オーラルフレイルを知らなくても...

気が付かないうちに
オーラルフレイルに
なっていませんか？



※平成28年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業
(65歳以上3,927名対象、要介護の方を含めず)

実は！！
オーラルフレイルに
なっている人は
多い状況です

オーラルフレイルは4週間で改善が可能です

● オーラルフレイル改善プログラム

歯科医院から個人の状況に応じて提示された訓練を、ご自宅等で行っていただく神奈川県が作成した口腔機能（運動・咀嚼・嚥下）の改善プログラムです。

● オーラルフレイルの判定基準

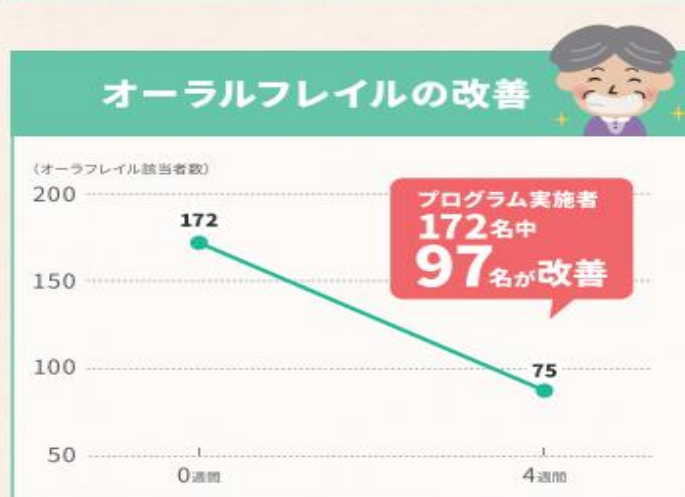
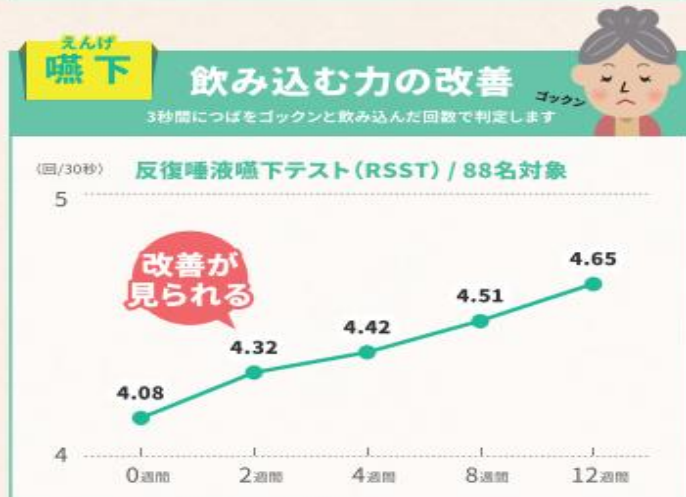
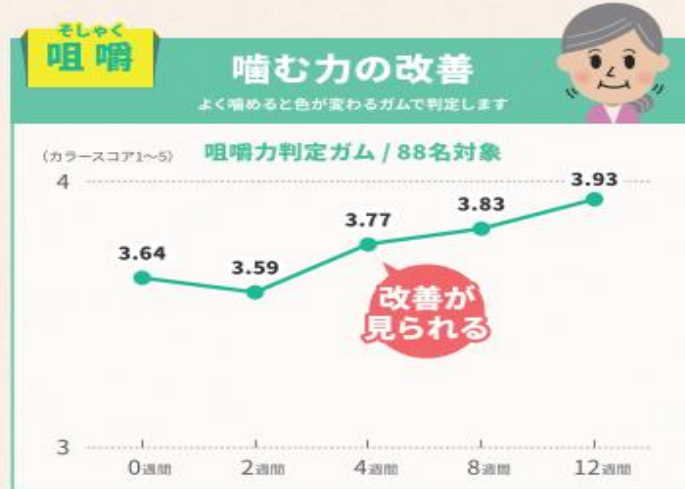
- ①自分の歯が20本未満 ②滑舌の低下 ③噛む力が弱い ④舌の力が弱い
- ⑤「半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった」と思う
- ⑥「お茶や汁物でむせることがある」と思う

上記6項目のうち、3つ以上当てはまる人を「オーラルフレイル」と判定しました。



オーラルフレイルは “がんばれば”改善できます

オーラルフレイルの方に、ご自宅等で毎日継続してオーラルフレイル改善のための訓練（オーラルフレイル改善プログラム）を実施していただいた結果



歯の本数だけでなく、
機能の維持・改善も!

8020運動達成者

20年前
15人に**1**人 → 現在
2人に**1**人

オーラルフレイル対策

+

8020運動

8020運動

これまで

これから

オーラルフレイル対策から フレイルドミノを食い止める！



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生 作図改変

日本歯科衛生士会 お口のケアとトレーニングで取り組む オーラルフレイル対策より

自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> 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		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

4点以上で
危険性が高い！



オーラルフレイル **予 防** のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう!

2

口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう!

3

バランスのとれた
食事を
とりましょう!

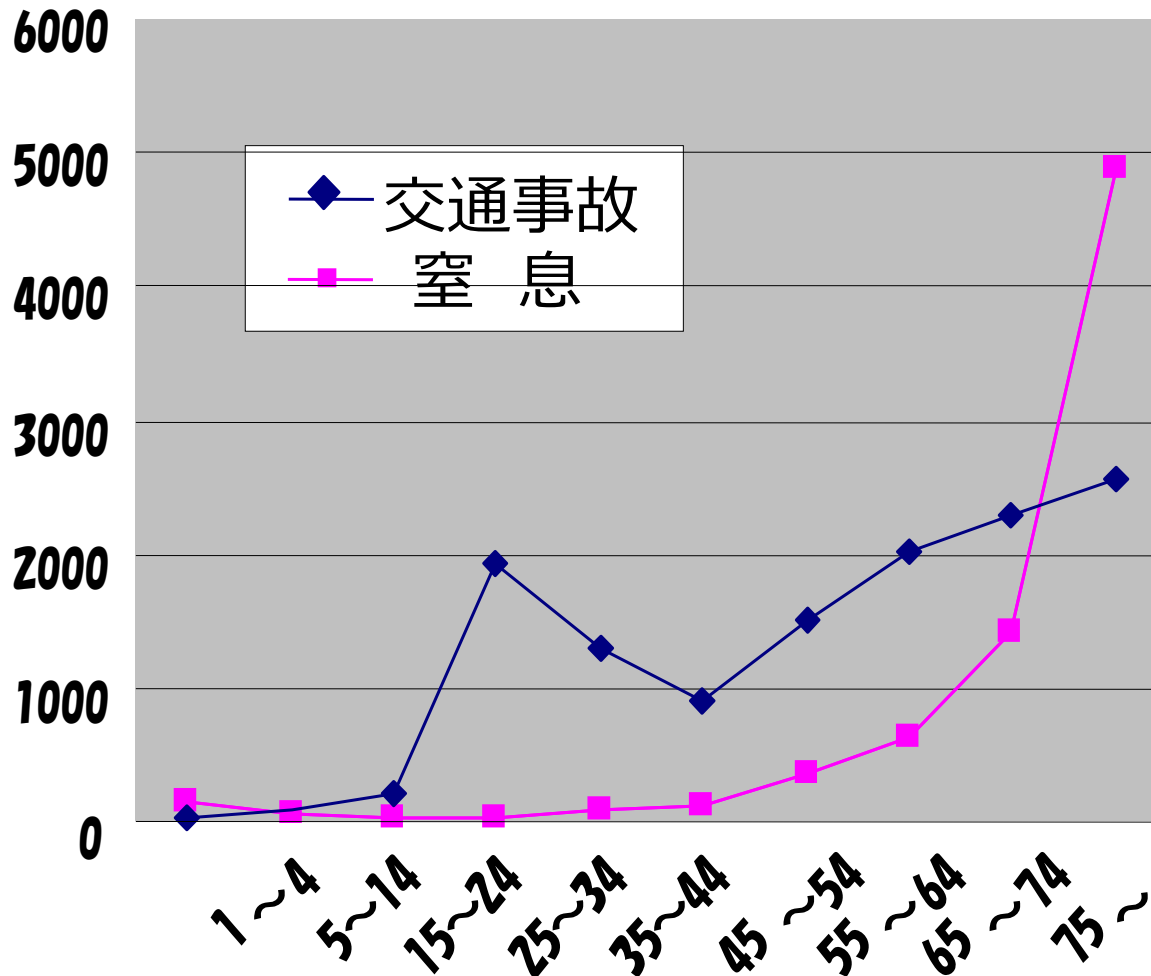
“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

食べ飲み
機能を鍛えて
いきいき！



さっし

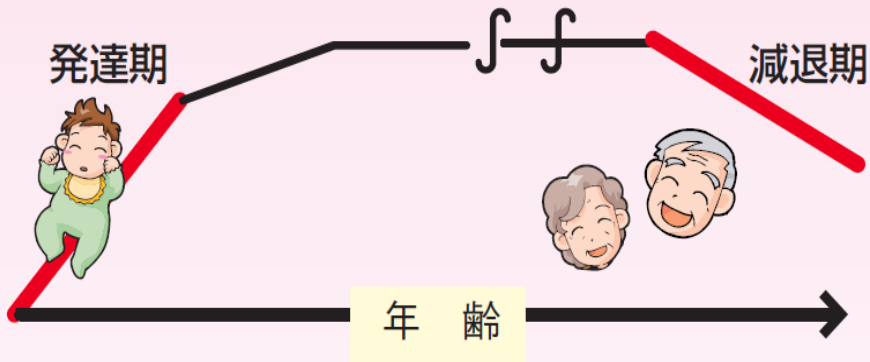
窒息による不慮の事故の年齢別推移 (交通事故との比較)



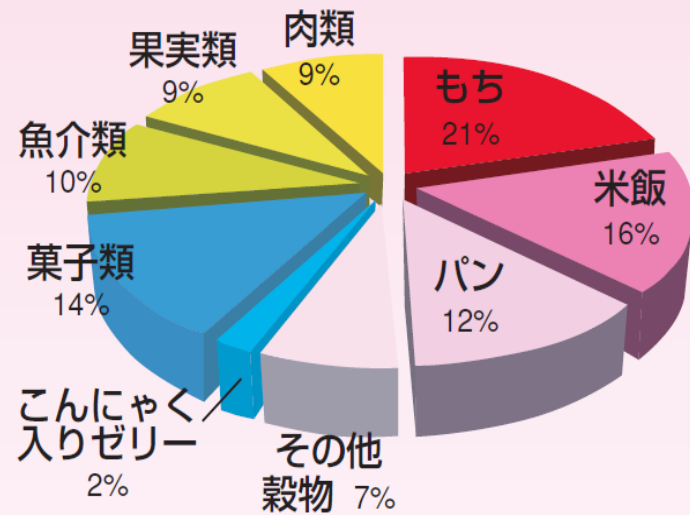
医療では
対応困難な
嚥下機能低下

食品による窒息事故を防ごう!

子供や高齢者は
食べる機能が成人よりも低い



窒息の原因食品



平成19年度厚生労働省特別研究
「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変



安心してください

**低下した
食べ飲み機能は
訓練で回復できます！**



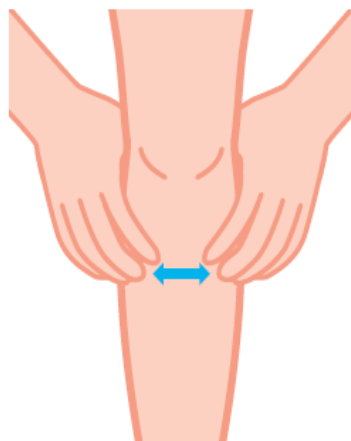
皆さんのお口は
大丈夫？

**お口の元気度テストを
やってみましょう！**

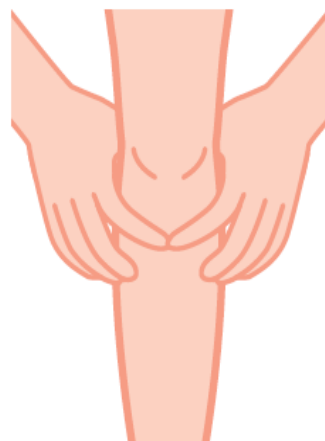
フレイルの簡単チェックをしてみよう!

指輪っかテスト (フレイルの簡便な評価法)

自分のふくらはぎの一番太い部分に、左右の親指と人差し指で輪をつくり、その際の指のあまり具合で評価します。

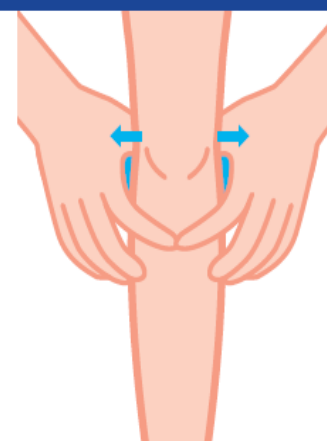


① 囲めない



② ちょうど囲める

フレイルの疑い※!



③ 隙間が出る

※「隙間が出来た方」は、①の「囲めない方」と比べて「フレイル(身体面)」の疑いが6.6倍高く、2年後には3.4倍フレイルになりやすいことがわかっています(飯島ら、2017年)。

お口の元気度テスト

1. 飲み込む力テスト

- お茶や汁物でムセる
- 食事中によくムセる
- 飲み込むのに苦労する

該当した方は「**飲み込む力**」が低下しているようです。



飲み込む力が低下していると…

ムセたり、飲み込みにくいいため、食欲がなくなったり、窒息を招くことがあります。

また食物が気管に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

飲み込む力が低下している方の為のトレーニング

①大きく「アーン」体操

一番大きく口を開け、その状態を10秒間保ちましょう。
これを5回繰り返します。



②舌出しごっくん体操

「あっかんべえ」と舌を出したままつばを5回飲み込みます。



お口の元気度テスト

2. 舌や口の周りの力テスト

- 食事の時に食べこぼす
- 食事の後に口の中に食べ物が残る
- 会話が聞き取りにくいと言われる



該当した方は「**舌や口の周りの力**」が低下しているようです

舌や口の周りの力が低下していると...

食事をボロボロこぼしたり、食事を取りにくくなることがあります。
話にくい、言葉をはっきり発音しにくいことから、会話が聞き取りにくくなる
ことがあります。

舌や口の周りの力が低下している方の為のトレーニング

ぱたから体操 「ぱ」「た」「か」「ら」の発音を

①一つずつの音をしっかり発音しましょう！

ぱ 唇をしっかりと閉じて発音します。
唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

た 舌を上あごにしっかりとつけて発音します。
舌の筋肉のトレーニングになり、しっかり発音できるようにします。

か のどの奥に力を入れて発音します。
誤嚥せずに、食べ物をスムーズに食道へ運ぶ練習が出来ます。

ら 舌の先を丸め、しっかり上げて発音します。
食べ物をのどの奥に運ぶための、舌の筋力をつけられます。

②早口で発音しましょう！

「ぱたから、ぱたから、ぱたから…」と早口で発音することで、お口の器用さを養うことが出来ます。

ぱたから、ぱたから、ぱたから…



お口の元気度テスト

3. お口の乾燥度テスト

- 口の渇きが気になる
- 口の中がネバネバして話しにくい
- クラッカー等乾いた食べ物が飲み込みにくい



該当した方は「**お口が乾燥している**」可能性があります

唾液を出しましょう

高齢になると唾液の量がだんだん減少します。普段飲んでいる薬の中には、唾液の量を減らすものもあります。よく噛まないですぐ飲み込むことも唾液の減少につながります。ていねいに歯磨きをしてお口の中を刺激すると唾液が出やすくなります。

唾液腺マッサージ



耳下腺への刺激

耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりの頬に親指以外の4本の指を当て、後ろから前へ向かって回します。(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの先までの5か所を順番に押します。(5回)



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの先のとがった部分の内側を真下からグーッと押します。(10回)

唾液腺マッサージは食事の前に行いましょう

食事前に行う事で、唾液の分泌を促し、食事の為の準備ができます。お口が乾燥していると、飲み込みにくくなったり、むせたりします。

お口の元気度テスト

4. 噛む力のテスト

- 固い物が食べにくい
- 食事にかかる時間が長くなった
- 入れ歯が合わなくなったり、グラグラしている歯がある



該当した方は「**噛む力**」が低下している可能性があります

噛む力をつけましょう

- ① 偏食をしないで噛み応えのある食品を食べましょう。
- ② よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ③ お口のまわりの筋肉を鍛えましょう。ガムを噛むのも効果的です。
- ④ 冠が外れたり、入れ歯が合わなくなったり、歯がグラグラになる場合は早めに歯医者さんに行きましょう。

かむ力をつけるための体操



①口を横に引く



②唇を突き出す

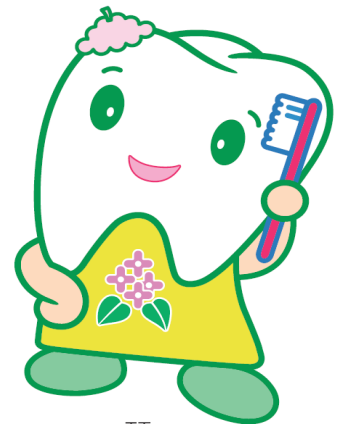


③頬を膨らます

①～③を5回繰り返します

飲み込みや噛む力、舌や口の周りの力をつけ
お口の乾燥を予防して、いつまでもおいしく食べ
楽しく話し、笑顔でいるためのお口を作りましょう

札幌歯科医師会
公式キャラクター
さっしい



毎日続けやすいお口の簡単トレーニング



水をふくんで
頬全体を膨らませて、10秒ブクブク
→口から水が漏れないように、
鼻に水が回らないように…と口の機能を
フル活動している



水をふくんで
上を向いて10秒ガラガラ
→水がこぼれないように調整するという
口の非常に複雑な動きをしている



お口を
きれいに磨いて
いきいき！



新型コロナウイルス感染症と口腔ケア

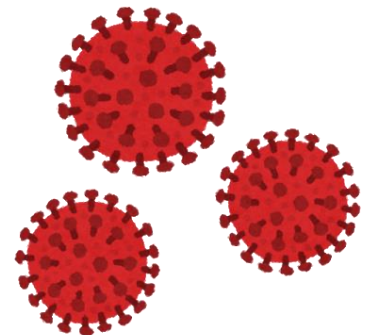
新型コロナウイルスのとげが人体の中にある
酵素「ACE2受容体」と結合することで**感染**
します

酵素「ACE2受容体」は

①舌 ②唾液腺に多く分布しています。

舌に多くあるのでウイルスと結合すると
味覚障害に！

新型コロナウイルス感染予防には
口腔ケアが大切です。

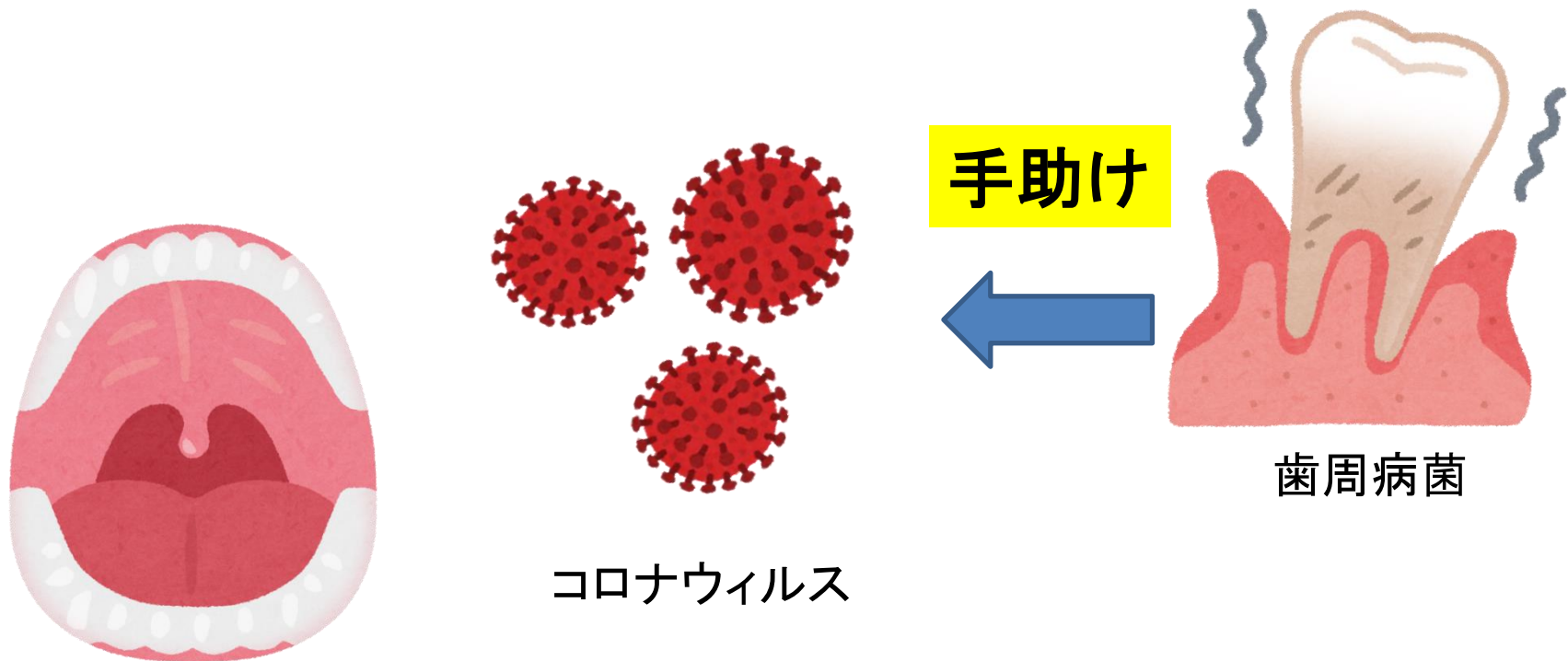


新型コロナウイルス感染症と歯周病

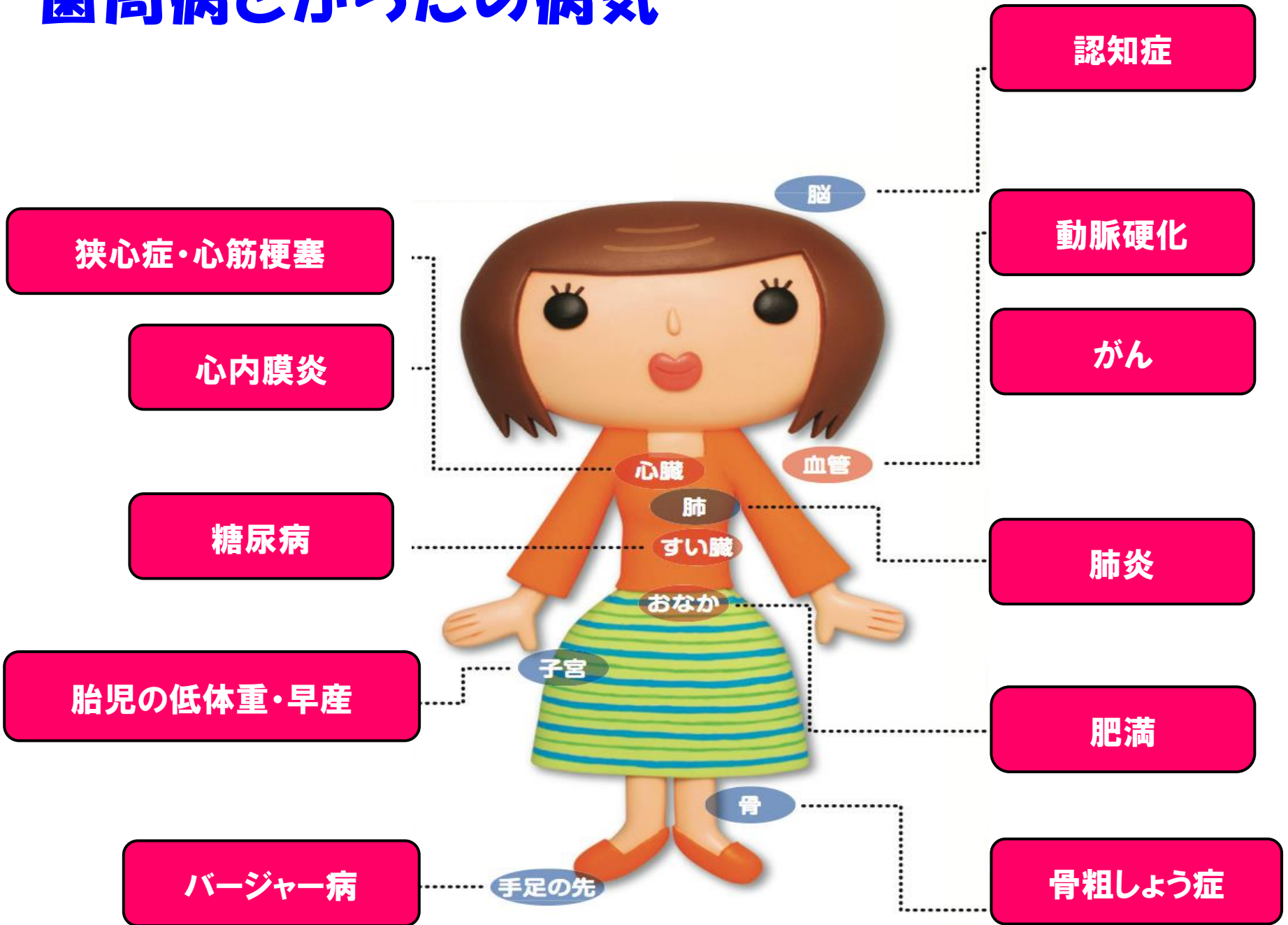
新型コロナウイルスが細胞内に侵入するには
特定のたんぱくが必要です。

歯周病菌は、そのたんぱくを活性化させます。

結果、コロナウイルスの感染を助けることになります。

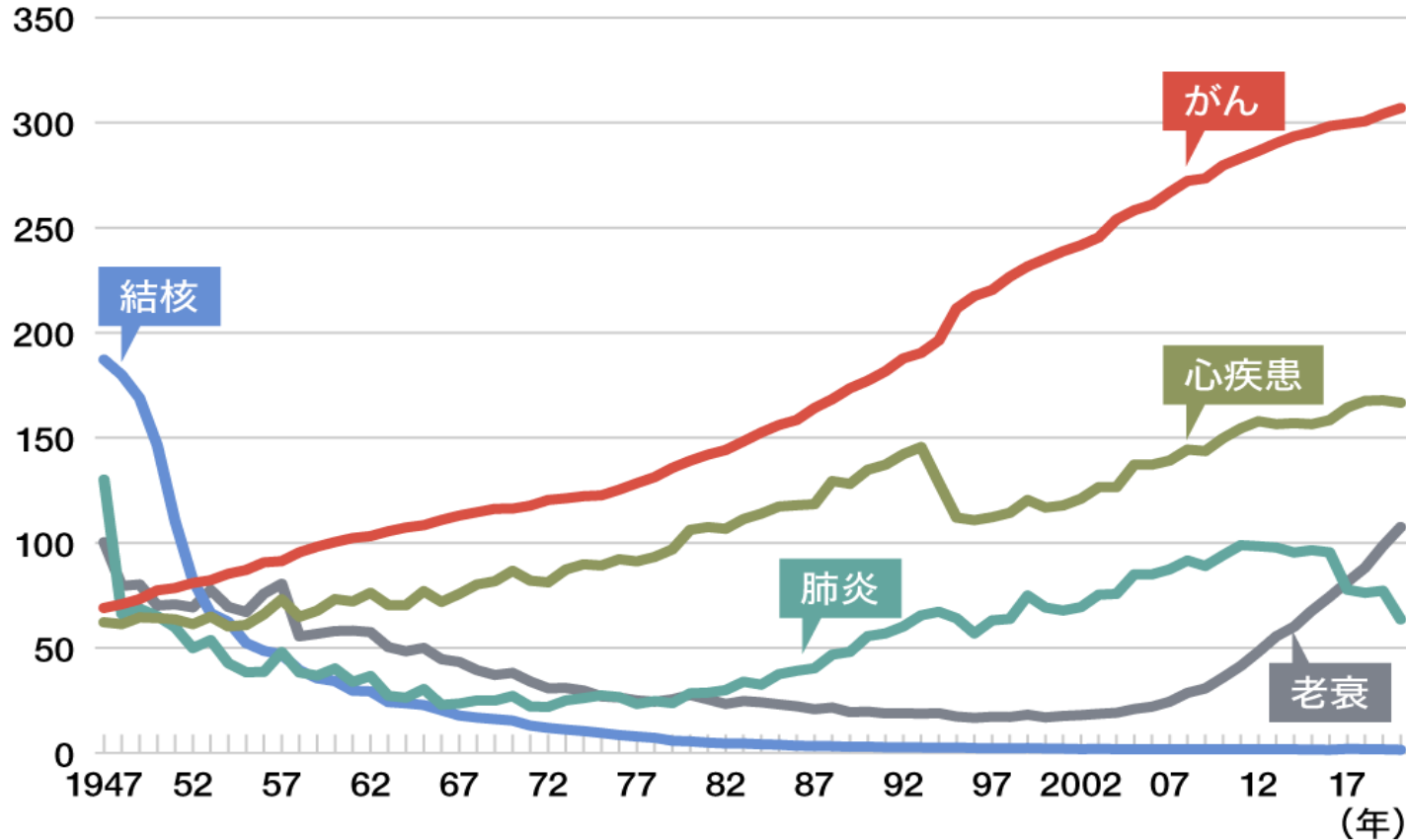


歯周病とからだの病気



肺炎による死亡率

死因別の死亡率推移



厚生労働省「2020年 人口動態統計月報年計(概数)の概況」のデータを基に作成 (心疾患は高血圧性を除く)

誤嚥性肺炎発症のバランス

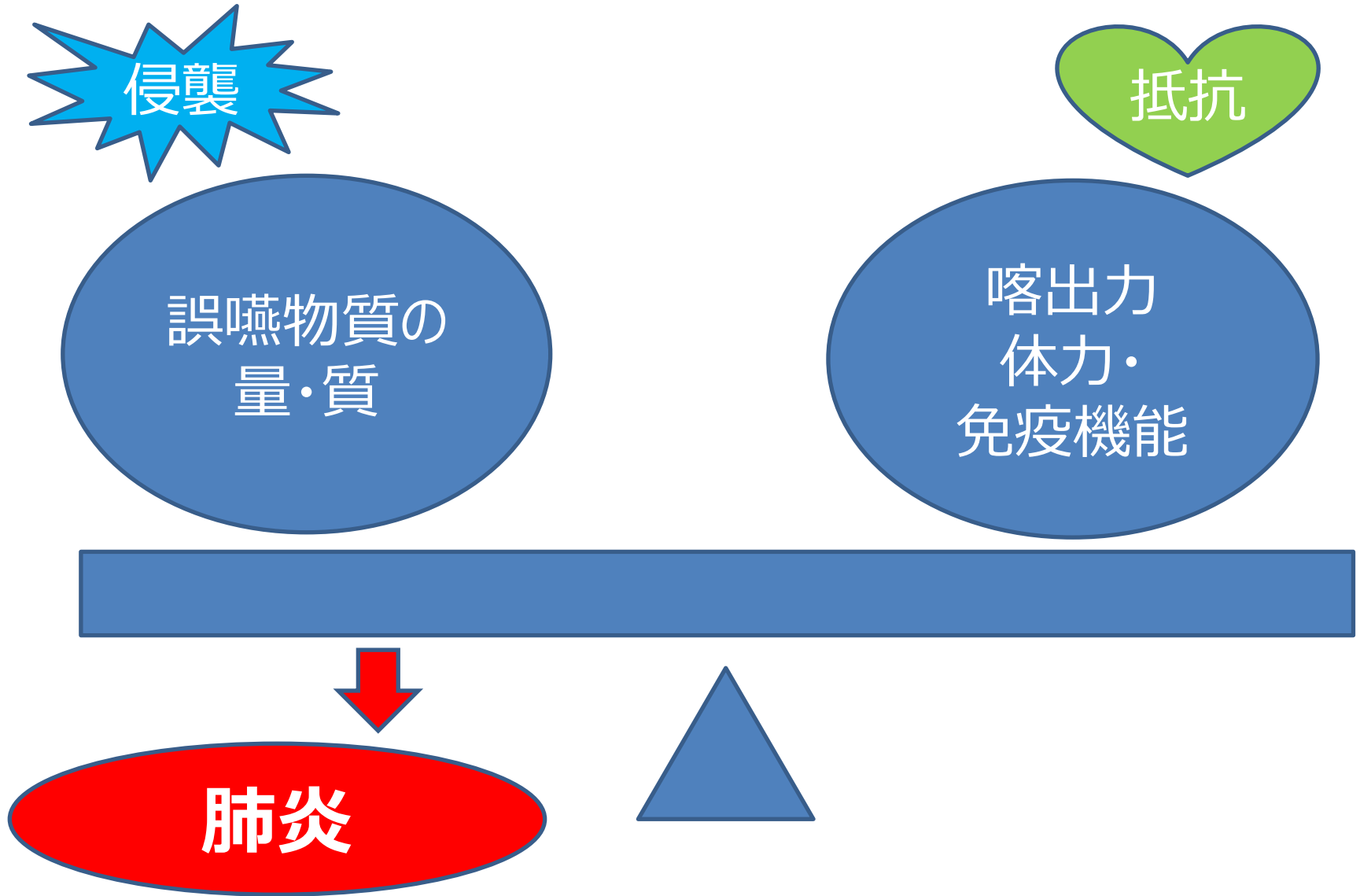
侵襲

抵抗

誤嚥物質の
量・質

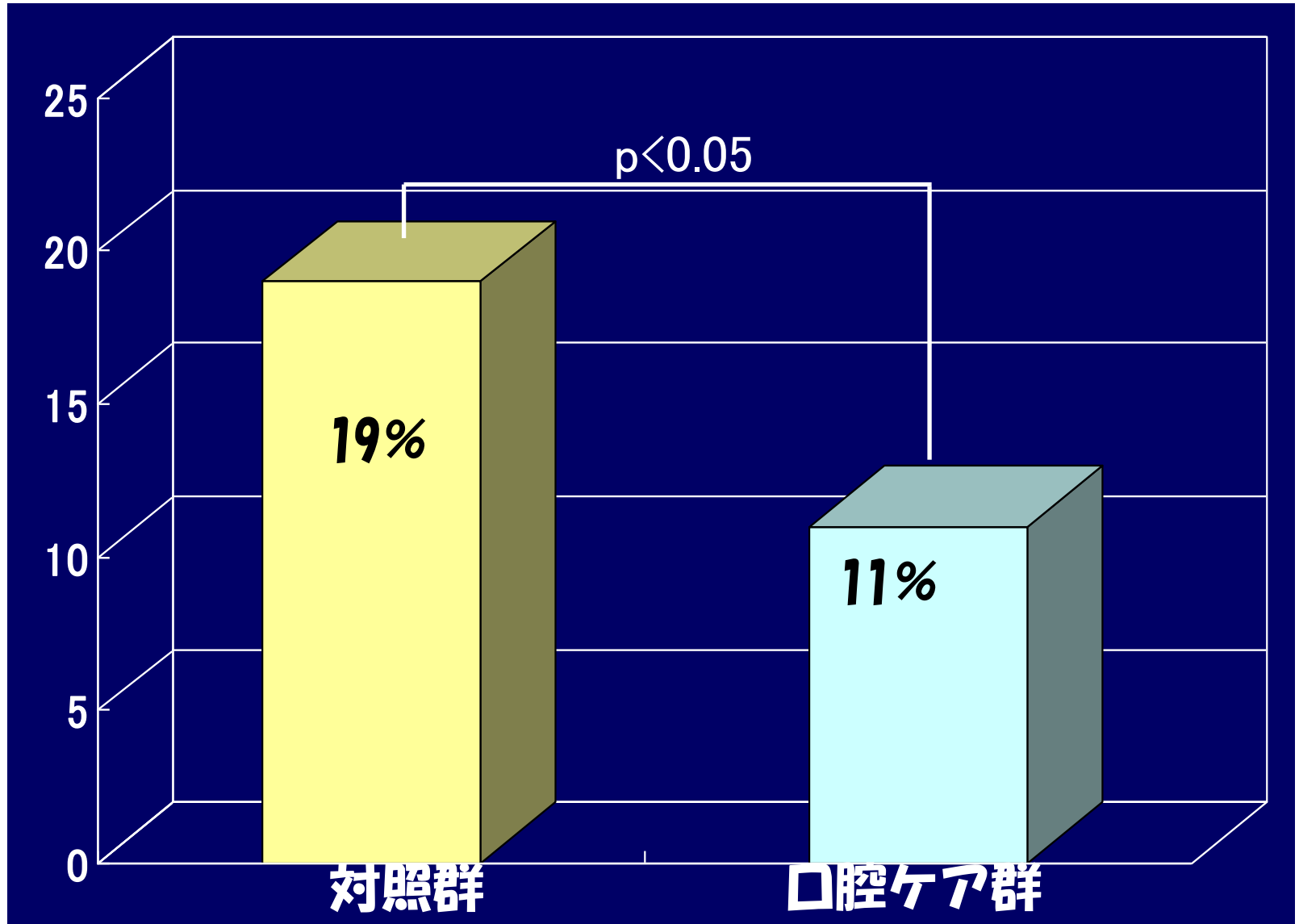
喀出力
体力・
免疫機能

肺炎



口腔ケアと誤嚥性肺炎の発症率

(%)



安心してください

口腔清掃により

肺炎の発生を40%

肺炎による死亡50%

減少させられます

歯みがき
入れ歯磨き
↓
むし歯
歯そう膿漏
口臭

歯みがき
入れ歯磨き



むし歯
歯そう膿漏
口臭

コロナウイルス感染症

誤嚥性肺炎

インフルエンザ・風邪

新型コロナウイルス感染症予防

- ①手洗い
- ②うがい
- ③マスク
- ④口腔ケア
が大切です



義函



**汚れた
入れ歯**



食べかすを水洗する



義歯用ブラシで、外側を洗う



内面を洗う



バネを洗う



歯磨き粉を
使用しないで



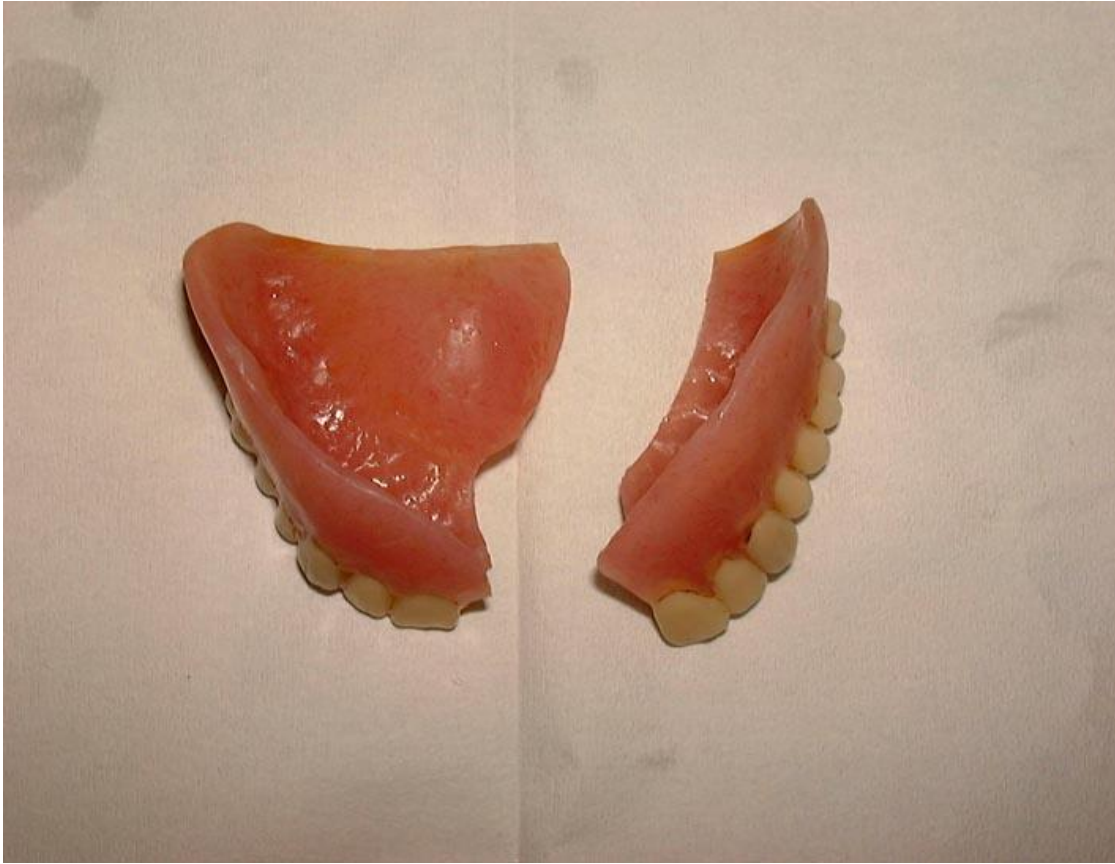
研磨剤でプラスチックに
傷がつきます

熱湯で消毒しないで



プラスチックが変形します

落とさないで



破折、変形してしまいます

義歯のチェックポイント

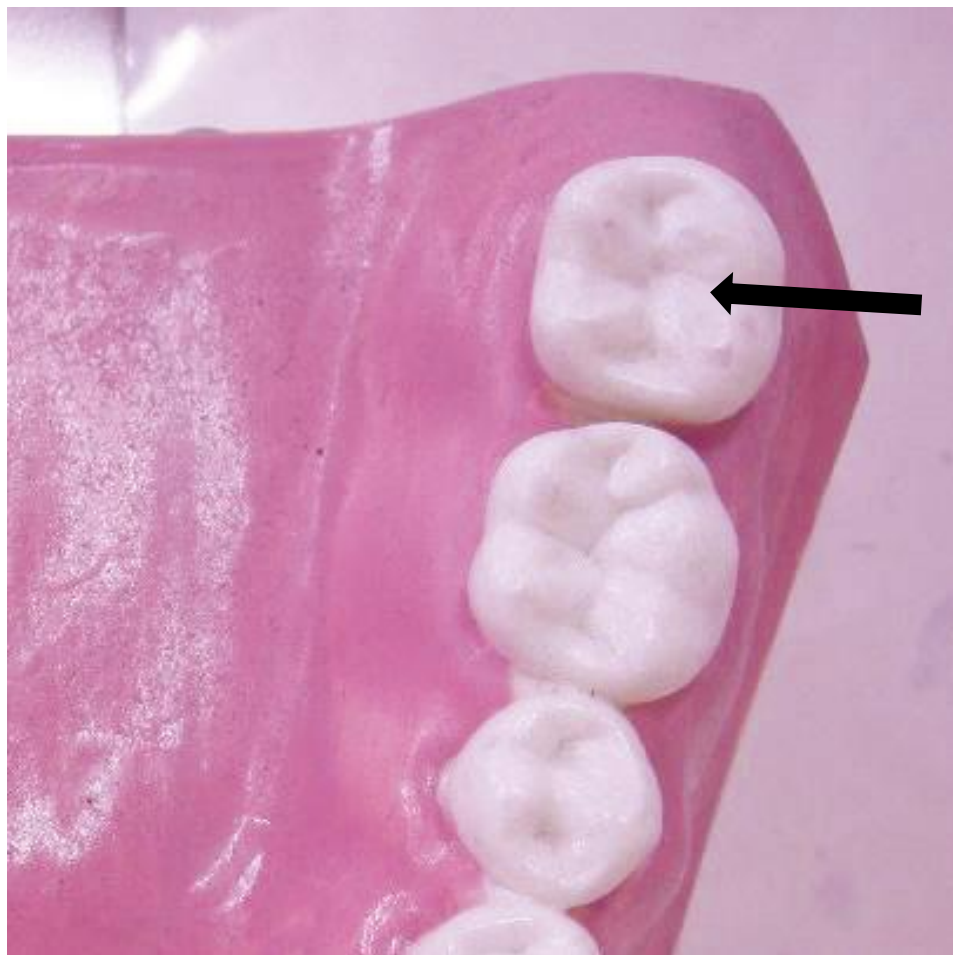
- 義歯が上手く洗えず、臭いがする。
- 会話中にがたつくことや浮きあがることがある。
- 痛いところがある。
- 裏側は柔らかい材料のまま変質・変色・劣化している。

ひとつでも該当したら
歯科受診をおすすめします！

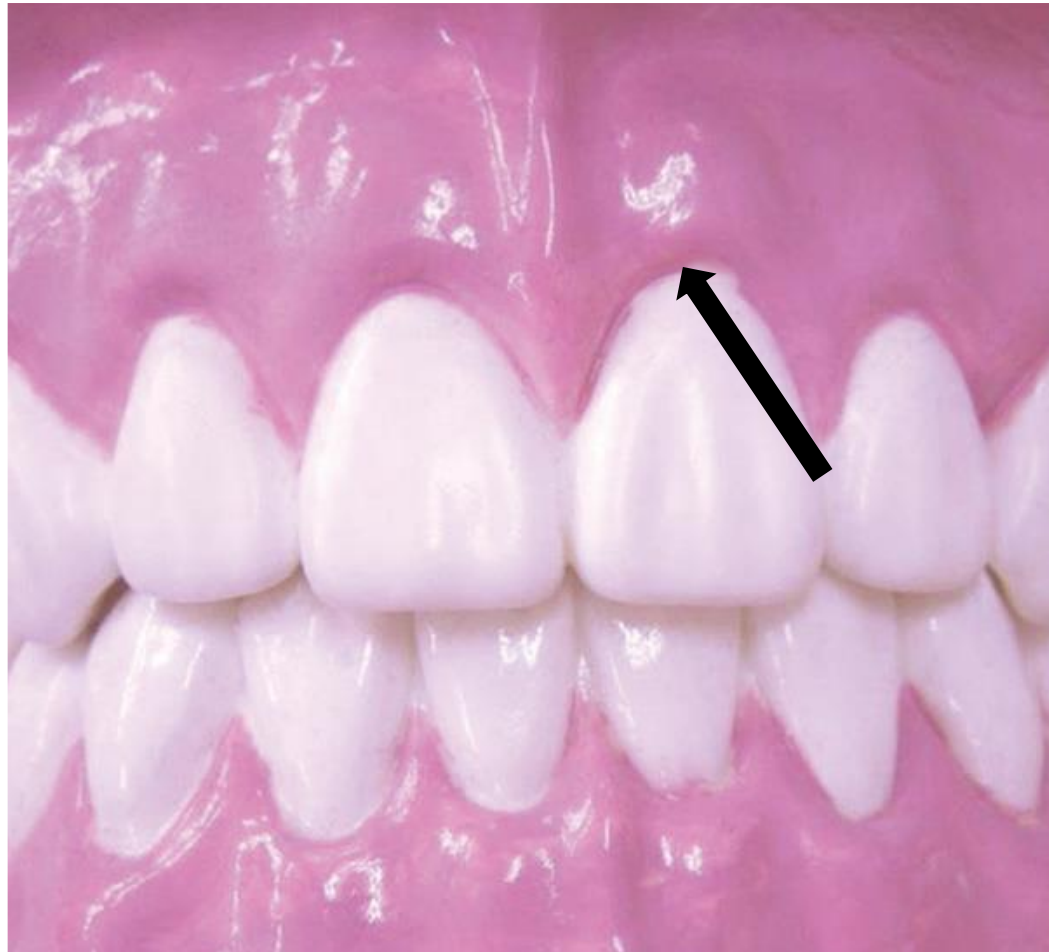


歯の清掃

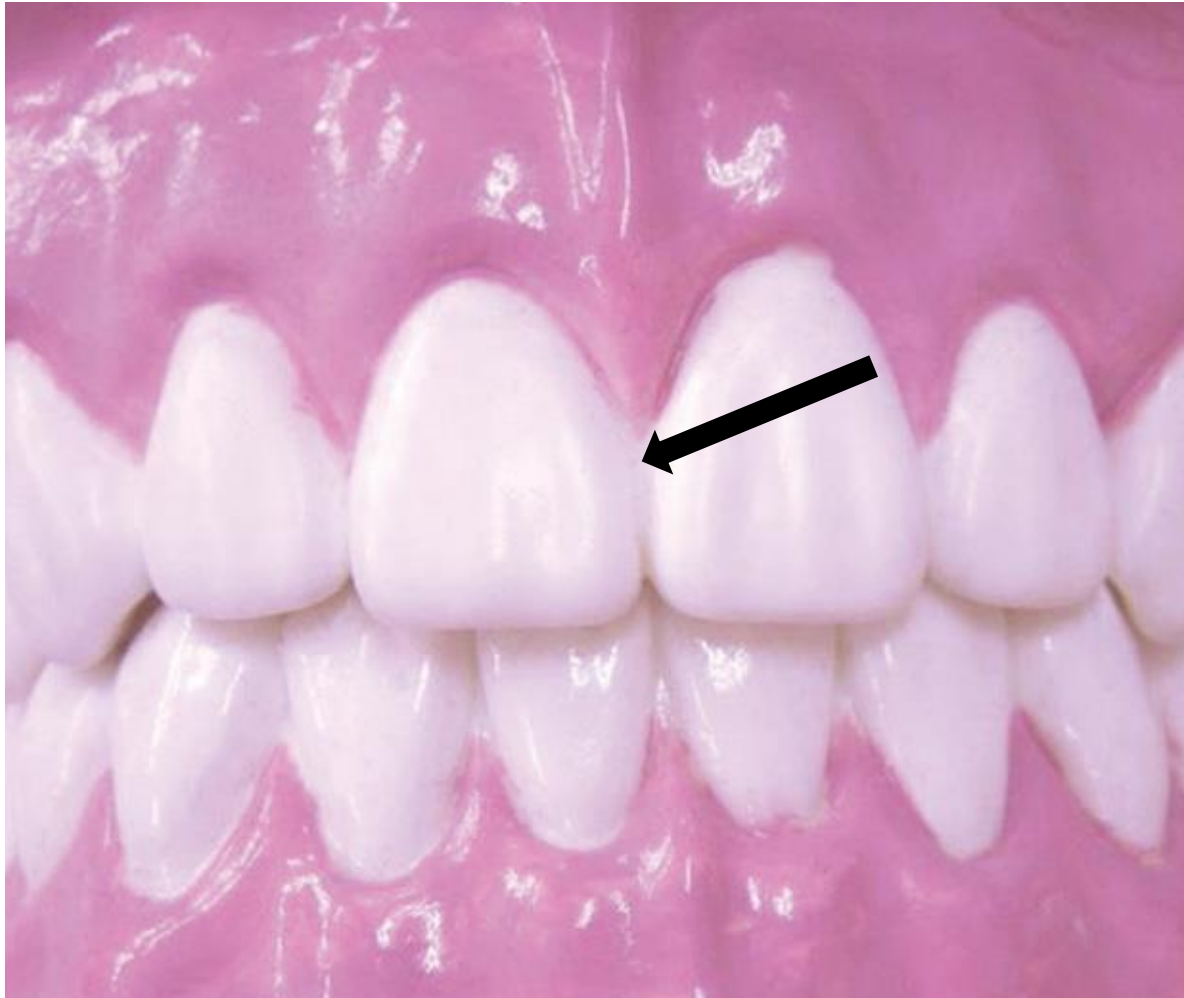
汚れの残りやすい部位：奥歯の溝



汚れの残りやすい部位：歯と歯ぐきの間



汚れの残りやすい部位：歯と歯の間



歯と歯ぐきのチェックポイント

- 歯が上手く磨けず、汚れが残っている。
- 歯に穴が空いている。
- 歯ブラシをすることはぐきに痛みや出血がある。
- グラグラしている歯がある。
- 歯と歯ぐきの間に膿がたまっている。

ひとつでも該当したら
歯科受診をおすすめします！



イキイキ生活

- ・生きがい
- ・楽しみ

丈夫なからだ

- ・体力の向上
- ・免疫力の向上

栄養摂取

口とからだ
元気の輪
(生活の質の向上)

口の清潔

- ・口臭、むし歯、
歯周病の予防など
- ・肺炎、インフル
エンザの予防など

口の機能

- ・唾液分泌の促進
- ・誤嚥(ごえん)、
窒息の予防

元気な口

「元気な口」と生活の質(QOL)の関係サイクル
(公財)ライオン歯科衛生研究所 武井らの図を一部改編)

ご清聴いただき
ありがとうございました

札幌歯科医師会

札幌歯科医師会
札幌市中央区南一条西五丁目1番1号
札幌歯科医師会ビル