

# 病は口から?!

# オーラルフレイルを知って**予防**しよう!



あなたは下記のこと当てはまっていますか。1つでも当てはまれば、オーラルフレイルの前兆かもしれません。オーラルフレイルは、食べたり話したりするための口腔機能が低下した状態のことで、これが続くと心身の機能の低下につながる事が分かっています。今回は、歯科医師によるオーラルフレイルの解説のほか、予防や改善する方法を紹介します。

問合せ 健康増進課(☎39・9133)

## 当てはまるものはありますか？



- 自分の歯が少ない
- 顎の力が弱い



- 口が乾く
- ニオイが気になる



- 滑舌が悪い
- 舌が回らない



- 柔らかいものばかり食べる



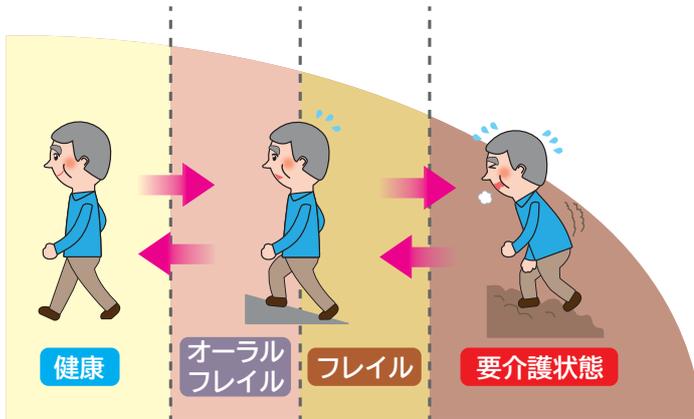
- むせる、食べこぼす



- 食欲がない
- 少ししか食べられない

# オーラルフレイルって何？

私が解説します！



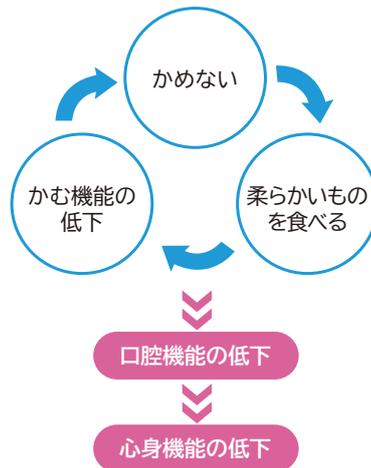
(図1) 要介護状態に至るまでの過程

たかぎ歯科  
高城 周作院長

## A Q

**Q** どんな人がなりやすいですか？

食べ物をあまり噛まずに飲み込んだり、人との会話が少なかったりするなど、口を動かす機会が減ると口腔機能が衰え、オーラルフレイルになりやすいと言えます。また、口の乾燥を感じて飴を頻繁に舐める方は、むし歯を悪化させてしまい、自分の歯を維持できなくなることがあります。



(図2) オーラルフレイルの負の連鎖  
参考: 東京都長寿医療センター 平野 浩彦 作図

## A Q

**Q** オーラルフレイルって何ですか？

オーラルフレイルは、口腔機能が低下している状態を表す言葉です。要介護状態になる前の段階をフレイル(虚弱)と言いますが、オーラルフレイルはフレイルが進行する原因の一つと考えられています(図1)。オーラルフレイルを改善しないまま過ごしていると、口周りの筋肉が衰えて食事思うようにとれず、栄養障害を引き起こすほか、認知症や誤嚥性肺炎などの発症につながるということが分かっています(図2)。

## A Q

**Q** 何から取り組んだらいいですか？

オーラルフレイルにならないためには、定期的な歯科健診と、自宅での正しい歯磨きや口の体操などのセルフケアが必要です。定期健診で自分の口の健康状態を知り、正しい歯磨きの方法などの指導を受けることから取り組んでいきましょう。

## A Q

**Q** 予防・改善できますか？

オーラルフレイルの前兆は口の乾燥や食事中にむせるなどの小さな症状として表れます。これを加齢のせいだと見過ごせず、いち早く変化に気付いて対応することでオーラルフレイルは予防することが出来ます。また、口周りの筋肉を鍛えたり、歯周病の治療をしたりすることで改善されることもあります。

## A Q

**Q** 虫歯がなければ口の中は健康ですか？

虫歯がなければ口の中が健康であるとは限りません。虫歯になりにくくても全身に影響を及ぼす歯周病の原因となる歯石などは蓄積されていきます。歯科医院を何年も受診せずに過ごし、40〜50代になって進行した歯周病が見つかる方は多くいます。また、自分はしっかりと歯が磨けていると思っても、磨き残しのある方がほとんどです。

歯科衛生士が磨き残しや歯周病のチェックをします

奥歯の磨き残しが多いですね



歯科検診を受けてみます！

40代 職員

## 定期健診を受けよう！

歯科医院では治療だけではなく、相談やアドバイスも行っています。定期健診を受けて、歯と口を健康に保ちましょう。

持ち方から指導！



この持ち方は初めて！

歯間ブラシは歯茎をマッサージするように



知らなかった！

自宅でのセルフケアで、落とせる歯の汚れは約6割。歯科医院では器具を使ってきれいにしていきます！

### ③フッ素の塗布

完了

口の中がスッキリ！



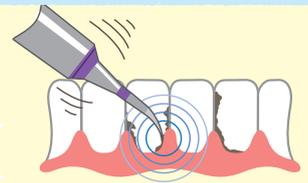
最後に歯の表面にフッ素入りのジェルなどを塗ります。歯を強くするほか、歯の表面に汚れが付きにくくなります。

### ②清掃・着色落とし



専用の歯磨き剤を歯と歯茎に塗り、ブラシなどで歯の間や歯茎の境目を丁寧に磨きます。

### ①歯垢・歯石の除去



歯磨きで取れない歯垢や歯石は、歯周病の原因になるため、スケーラーという機械で除去します。

唾液腺マッサージは有効です！



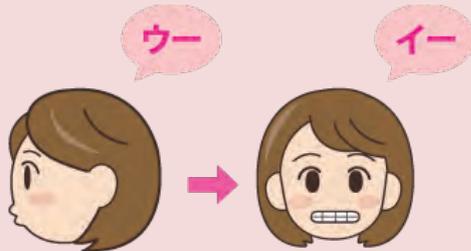
オーラルフレイルかもしれないと心配になった方は歯科医院で相談しましょう。口の渇きが気になる方には唾液腺のマッサージなど、自分でできるセルフケアを教えています。

口周りの筋肉が弱っている方には口唇や舌を鍛える方法や器具を紹介するなど、改善に向けて一緒に考えます。

歯科医師は継続して診察することで、患者の口の中の問題を把握しやすくなります。歯科医師と一緒に予防・改善していきましょう。

気になることは相談して改善しましょう

## 唇を中心とした口の体操



①「ウー」と口をすぼめる ②「イー」と横に開く

## 口腔体操を取り入れよう!

頬や唇、口周りや舌の筋力を付けることで口の機能が向上します。オーラルフレイル予防のため、空いた時間に体操を取り入れましょう。

## 唇と頬の体操



水を口に含んで頬を膨らませた後、すぼめる動きを数回行う ※水はなくても可

## 舌圧訓練



舌先と指先を10回押しつけ合う



## 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」…舌先を上顎の奥につけるように
  - ④「ラ」…舌を丸めるように
- ※各発音8回を2セット行う

- ① 舌を左の頬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、頬の上から押さえる
- ③ それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押しつける
- ④ 右の頬でも同じことを繰り返す

出典:日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイルのための口腔体操」

## information

### ええじゃないか豊橋 ほの国体操 エールバージョン

口腔体操などをYouTubeで公開しています。

問合せ 長寿介護課(☎51・2339) HP 80785



### 定期健診を受けましょう

豊橋市歯科医師会ホームページで、中学校区ごとに近隣の歯科医院を紹介しています。

問合せ 豊橋市歯科医師会(☎26・8300)



豊橋市歯科医師会  
ホームページ