

オーラルフレイルを 予防しましょう

～お口の機能の衰えが全身の衰えのきっかけに！～

歯や口の状態の悪化が全身に影響

歯や口の状態の悪化(口腔機能の低下:オーラルフレイル)は、フレイルを引き起こす原因になりやすいことがわかっています。日常生活を送る機能(生活機能)を保つためには、オーラルフレイル対策も重要です。



オーラルフレイルの進行例

前フレイル期(プレフレイル)

- 口や歯への関心を失う
- 歯周病などで歯を失う
- 活動量が減る



歯を失うことで、閉じこもりぎみになる

オーラルフレイル期

- 滑舌^{かつぜつ}※が悪くなる
- かめない食品が増える
- 食べこぼしやむせが増える

※明確に発音するための口や舌の動き



食欲低下や栄養の偏りを招く

サルコペニア・ロコモ期

- かむ力が減る
- 舌の運動力が減る
- 食べる量が減る



低栄養、サルコペニア、ロコモを招く(P19参照)

フレイル期

- 食べたり飲み込んだりすることが困難になる
- 誤嚥^{ごえん}性肺炎を起こす(P24参照)



フレイルや要介護状態に

口腔ケア、食生活改善などで、予防・回復が可能です

お口のトラブルで全身に影響が及ぶ

低栄養状態

「かむ力」「飲み込む力」が衰えて食事の楽しみがなくなります。食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します。



サルコペニア

加齢とともに筋肉の量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態です。特に低栄養状態でのタンパク質不足によって症状は悪化します。



ロコモ

(ロコモティブシンドローム)

栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、転倒・骨折などからの要介護の危険性が高まった状態です。



生活習慣病

歯周病菌や歯周病菌が作る炎症性物質が歯ぐきから血液中に入ることによって動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの重い生活習慣病を招きます。

閉じこもり

「話す力」の衰えや口臭が気になることで人との交流を避けるようになります。その結果、家に閉じこもりがちになり、心身の衰弱が進行します。

認知症

「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流量が減ったりすることで、認知症が発症・進行するリスクが高くなる可能性があります。

要注意！高齢期の「誤嚥性肺炎」

65歳以上になったら特に、こえんせい誤嚥性肺炎に注意しましょう。誤嚥性肺炎とは、「飲み込む力」が衰えることで、細菌が飲食物といっしょに誤って気管に入り、肺に流れ込むことで発症する肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因としても警戒が必要な病気です。安全な食べ方と、適切な口腔ケアで予防に努めましょう。

よくかんで食べる

ひと口あたり30回を目安にして、よくかんで食べましょう。また、ひと口の量は少なめにしましょう。

よい姿勢で食べる

上半身を起こした軽い前傾姿勢で、あごは引き気味にします。テーブルの高さは、ひじが90度に曲がる程度。いすを使う場合は深く座り（背中にクッションを入れてもよい）、足を床にしっかりつけると体が安定します。足がつかないときは足置きを使いましょう。



口の中を健康にして全身の健康アップをしよう

オーラルフレイルのチェックをしてみましょう 《当てはまることはありますか?》

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



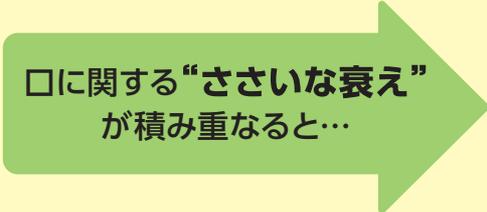
■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気



口に関する“ささいな衰え”
が積み重なると…



オーラルフレイル
フレイル
病気

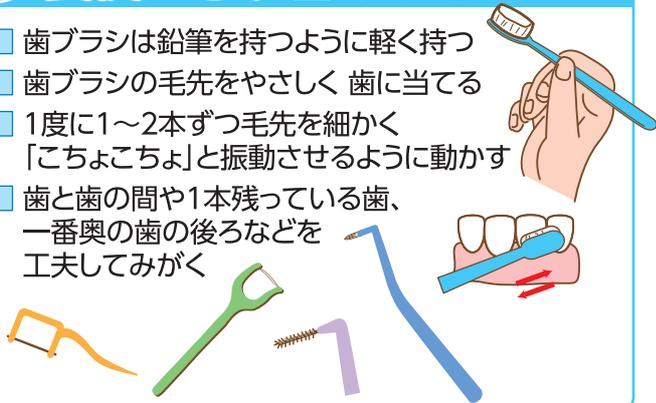
参考：『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

引用：「公益社団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイルリーフレット」より

お口の健康度アップのポイント

① 食後に必ず歯みがき!

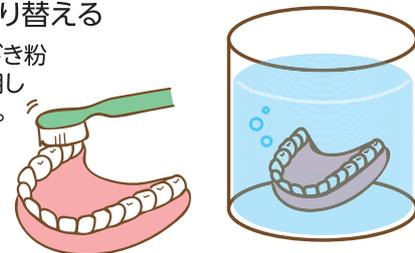
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- 義歯は必ずはずして洗う
- 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- 寝るときははずし、水につけて保管する 水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



③ お口の体操を習慣に! ～パタカラ体操～



1

パ の声は唇をしっかり閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2

タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



3

カ の声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4

ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。

10回ずつ発音し、5回繰り返してやってみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

食べる力を保つには?

食べたり、話したりするなど日々の暮らしの中で、舌、ほお、唇、のどの筋肉などを意識的に大きく動かすことが大事です。手軽にできる口の体操を紹介します。

口や口の周囲の動きをよくする

舌、ほお、唇の動きをよくする



口を閉じたまま、ほおをふくらませたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、上下左右に動かします。



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かします。