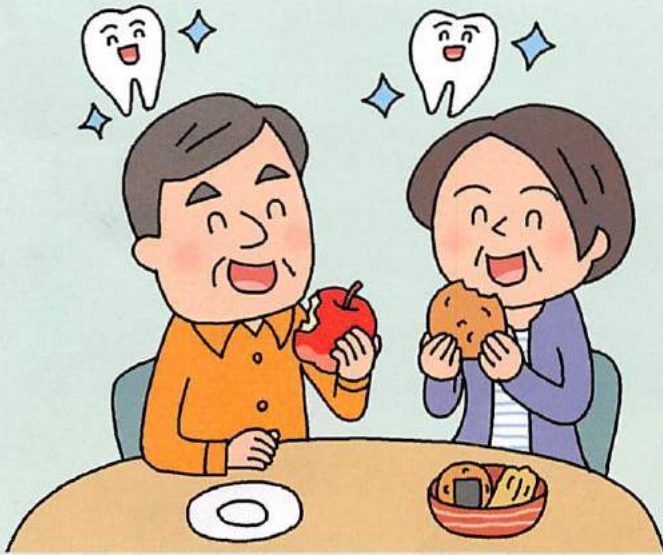


知って  実践!

# オーラルフレイル 対策

監修：平野浩彦（東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長／研究部長）



「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といったお口の不調はありませんか？ そのささいな不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。オーラルフレイルを放置すると、やがてお口の機能低下による病気を招き、さらには心身の機能低下にもつながるため、早めの対策が重要です。

**＼おいしく食べて、元気に話すために！**  
オーラルフレイルをいち早く見つけて対応し、お口の健康を維持・改善しましょう！

## 最近、こんなことはありませんか？

むせる・食べこぼす



食欲がない・  
少ししか食べない



やわらかいものばかり  
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



平野浩彦ほか「オーラルフレイルQ&A」医学情報社より改変

**1つ**でも当てはまる人は、オーラルフレイルの可能性あり！ 中面の対策を実践しましょう。



# オーラルフレイルは 全身の老化につながります

健康と要介護状態の間の時期にフレイルという状態があります。年齢とともに筋力や認知機能などのさまざまな機能が低下した状態のことで、早めに適切な対応を行えば健康を取り戻せる可能性があります。オーラルフレイルはお口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の虚弱」という意味で、フレイルとも大きな関係性があり、要介護状態を早めてしまう重大な要因です。

## ◎ 要介護状態の手前の時期を「どう過ごすか」が重要!



## オーラルフレイルの放置は **とてもキケン!**

オーラルフレイルになると、そうでない人と比べて、全身の筋力や運動機能などの低下するリスクが高まり、要介護や死亡リスクにも影響を与えるという調査結果が報告されています。

### オーラルフレイルの人が抱えるリスク

身体的フレイル※1	2.4倍
サルコペニア※2	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

#### ※1 身体的フレイルとは

体重減少、筋力の低下など、身体的要因によって起こるフレイルのこと

#### ※2 サルコペニアとは

加齢や病気などにより、筋肉量の減少・筋力低下を起こした状態

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K, et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. \*J Gerontol A Biol Sci Med Sci\*. 2017



# オーラルフレイルは

## どのように進行する？

お口の機能が衰えると、やわらかいものばかり食べるようになり、かむ機能は低下します。やがて食事が楽しめなくなり、食欲の低下から低栄養となり、全身の機能が低下することに。



### オーラルフレイルは「口腔機能低下症」をはじめとしたさまざまな病気を招く

お口のささいな衰えが進むと「口腔機能低下症」という“疾患”とみなされる状態に。口の中の汚れや乾き、かむ力、飲み込む力などの口腔機能の専門的な検査を受け、問題があった人は「口腔機能低下症」と診断されます。進行すると、全身的な健康が損なわれるようになります。

このほかにも、オーラルフレイルは誤嚥性肺炎、糖尿病、認知症や、閉じこもり、うつなどを引き起こす恐れもあります。

今日からオーラルフレイル対策をはじめましょう！



オーラルフレイルを改善するには、ささいなサインを見逃さず、早め早めの対策をすることが大切です。

次ページからのオーラルフレイル対策「口腔体操」「食事の工夫」「お口のケア」の実践を！



★ 今日からはじめよう! ★

オーラルフレイル対策①



口腔体操

# かむ力 + 飲み込む力を強化!

「かむ力」「飲み込む力」に欠かせない筋肉を強化して、しっかりかんでよくしゃべり、オーラルフレイルにストップを! 自宅や地域の集まりなどで気軽にできる、簡単トレーニングを実践しましょう。

## かむ力を鍛える口腔体操

### 30回かむトレ

かむ力をアップしながらおいしく食べる!

1. 2. 3. 4. ... 10. ... 30



食事の際に、ひと口につき30回ぴったりかんで飲み込みます。30回ちょうどになるよう、食材ごとにひと口の量を調整しましょう。

### ガムをかむトレ

移動中にもできる咀嚼力強化



歯にくっつきにくいガムや、シュガーレスガムを選びましょう。

5分間、唇を閉じて、しっかりとガムをかみましょう。1箇所でもかまず、左右両側を均等に使うことを意識しながら行います。朝と夜の、1日2回が目安です。

## 「あー」「んー」の体操

咀嚼に必要な筋肉と舌の筋肉を鍛える

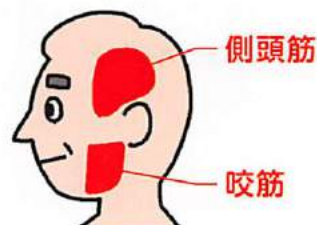
かむ力にかかわる、こめかみの上にある側頭筋と、頬の後ろにある咬筋を強化! 加えて舌筋も鍛えられる体操です。



1 → 2 × 3回



特にココを強化!



1 お口をできるだけ大きく開ける。

2 舌を上あごに押し付け、奥歯をかみ締めて「んー」と声を出す。



# 飲み込む力を鍛える口腔体操

## ブクブク&ガラガラうがい

### ふだん行っているうがいがオーラルフレイル対策に!

ブクブクうがいは頬や舌をスムーズに動かす効果があり、ガラガラうがいは舌の奥の筋力を高めて飲み込む機能を維持する訓練になります。ふだんから行っていることなので、続けやすいトレーニングです。

少し長めを意識してやってみましょう



特にココを強化!

①



水をお口に含み、頬全体を膨らませて、3回ほどブクブクし、水を吐き出す。

②



水をお口に含んで上を向き、のどの奥で15秒ほどガラガラして、水を吐き出す。

## パタカラ体操

### むせることが多い人におすすめ

「パ」「タ」「カ」「ラ」を、それぞれ10回繰り返し、お口まわりの筋肉と、飲み込む力を鍛えます。



破裂音の「パ」は、唇をしっかりと閉じてから発音する。



「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけて発音する。



「カ」は喉の奥に力をいれて、喉を閉めて発音する。



「ラ」は舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音する。

## 唾液腺マッサージ

### 唾液腺を刺激して唾液の分泌を促す

唾液腺をやさしくマッサージしましょう。唾液が多いと食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。



#### 1 耳下腺マッサージ

上あごの奥歯のあたり、耳たぶの前方に人差し指、中指、薬指を押しあて、5~10回、回転させる。



#### 2 顎下腺マッサージ

あごの下、内側のやわらかいところを、耳の下からあごの先あたりまで5~10回押す。



#### 3 舌下腺マッサージ

親指で、あごの先の内側を押し上げるように、強くゆっくり5~10回押す。



★ 今日からはじめよう! ★

オーラルフレイル対策②



食事の工夫

# かみごたえのある食品をとろう

やわらかいものばかり選んで食べるようになっていませんか? それは、お口まわりの筋肉が衰えているサインかもしれません。かみごたえのある食品を食べることでお口まわりの筋トレになるため、とり入れるように心掛けましょう。

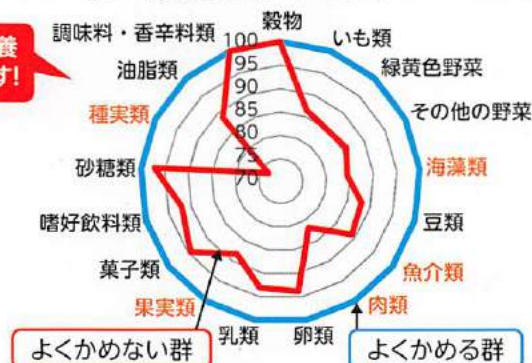
## 1食1品、かみごたえのある食品を!

かむ力が弱くなると、野菜・海藻類・魚介類・肉類・種実類などを避け、穀物・菓子類・砂糖類を多く取る傾向があるようです。下記の表で普段食べているものをチェックし、食生活を見直してみましょう。

お口の機能が衰えると、栄養バランスが崩れやすくなります!



高齢者を咀嚼力判定ガムで「よくかめる群」と「よくかめない群」に分けて比較（よくかめる群を100とした）



出典：厚生労働省「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会」資料

## かむ力と食品の関係

	肉・魚介・卵・乳	野菜	穀類・芋・豆	果物・菓子
かたい	豚ヒレソテー、みりん干し	たくあん、にんじん		
普通	いか刺身、たこ、ほたて貝	キャベツ、大根、白菜の漬物、ピーマンソテー、レタス、なす、きゅうり	もち、ピザ皮、玄米	干しぶどう、かりんとう
やわらかい	ソーセージ、ハンバーグ、まぐろ刺身、肉だんご、うなぎ蒲焼き、チーズ、卵焼き	ほうれん草、たけのこ、さやえんどう、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、大根煮付け	ごはん、うどん、そば、お粥、こんにゃく、納豆、じゃがいも	りんご、バナナ、羊かん、ふ菓子、もも、プリン

東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図



かみごたえのある食品を食べることは、より多くの食品をバランスよくとることにつながり、低栄養対策にもなります!



★ 今日からはじめよう! ★

オーラルフレイル対策③



お口のケア

# 毎日欠かさず、お口のメンテナンスを

毎日の歯磨き、自己流になっていませんか？ 隅々まで磨いたつもりでも、意外と磨き残しがあるものです。虫歯や歯周病を防ぎ、しっかりかむための歯を守るために、適切なケアを行いましょう。

## ★ ブラッシングをはじめとしたケアを実践!

### ブラシの持ち方と選び方

ヘッドが小さめで、毛は柔らかめから普通のかたさのものを。



鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。

### ブラッシングの順番とポイント

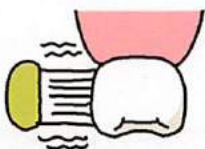
①外側②内側③かみ合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングを。磨き残しやすいのが、歯の溝と奥歯の後ろ。部分的に歯がないところも磨きにくいので、鏡で確認しながら細かく丁寧に磨きましょう。



1日1回は10～15分かけて歯磨きを!



歯と歯茎の境目は毛先を45度に。



歯の側面は水平に当てて小刻みに動かす。



前歯の裏側は歯と垂直方向に磨く。

### ≡ 歯間の掃除をしっかりと! ≡

歯ブラシの毛先が届きにくい歯間の汚れをとるのに役立つのが、デンタルフロスと歯間ブラシ。どちらも歯と歯の間に通して使用します。

デンタルフロス



歯間ブラシ



### ≡ 舌のケアも忘れずに ≡

舌にたまる舌苔ぜったいは細菌のすみかになり、口臭や食欲低下などの原因になります。舌ブラシを使って取り除きましょう。



舌ブラシ



奥から手前に細かく動かす。

### ≡ 義歯のお手入れ ≡

毎食後に義歯のケアを行うことで、細菌の繁殖を抑制し、炎症や口臭を防ぐことができます。



水をはった洗面器の上で、流水で磨く。歯磨き剤は使わないように注意。



# お口の健康状態を保つために セルフチェックを!

下記はオーラルフレイルのリスクを判定できるチェック表です。  
点数の合計が3点以上の人は、要注意!

## オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かた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
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	0	1
1日に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

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかた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	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

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 作表

3点以上の“要注意”の人も、  
今はまだ大丈夫という人も

歯だけでなく、お口全体の健康状態を診てくれる、  
頼れる“かかりつけ歯科医”を持ちましょう。



### 半年に一度は定期健診を!

かかりつけ歯科医なら、過去の治療や体質を把握しているので、よりよいメンテナンスやアドバイスが受けられます。



### お手入れのアドバイス

歯磨き、義歯のお手入れ方法について、プロの指導を受けるのもおすすめです。