



# はっぴいおと

はちまるにいまる

## フレイルとオーラルフレイル

高齢化社会が進んでいる昨今、たびたび取り上げられるフレイル及びオーラルフレイルについて、その内容を改めて整理し、予防・対策について解説したいと思います。

フレイル（虚弱Frailty）とは、加齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながり）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態を表します。

フレイルには3つの要素が含まれています。

1. 中間の時期：健康（No Frailty）な状態と要介護状態の中間地点である。
2. 可逆性：然るべき適切な介入により機能を戻すことができる時期である。
3. 多面性：身体的な虚弱（Physical Frailty）だけでなく、心理・認知の虚弱（Mental/Cognitive Frailty）、及び社会的な虚弱（Social Frailty）が存在する。

身体的虚弱（サルコペニア、ロコモティブシンドローム）が進行すると、低栄養・体重減少に陥りさらなる進行を促してしまいます。そこに社会的虚弱（独居、経済的困窮、孤食）や心理的・認知的虚弱（鬱、認知機能低下）も関わり、負の連鎖を起しなが自立度が低下していきます。

この負の連鎖を早期に断ち切ることがフレイル予防・対策の要で、フレイル予防の3本柱である①栄養（食・口腔機能）②身体活動（運動など）③社会参加

の充実が、健康寿命の延伸に寄与します。

特に栄養（食・口腔機能）において、低栄養となることは、フレイルを起こす最大の要因となり、オーラルフレイルが大きく関わっています。

オーラルフレイル（オーラル＝口）とは嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わり方の減少を招いたりすることから、フレイル進行の前兆となります。

このような観点から、オーラルフレイルの予防もまたフレイル予防と同様に、健康寿命の延伸に寄与します。

オーラルフレイルは、無自覚のまま顕著化せず進行することが多いため、ささいな衰えが軽視されないように早い段階で気づき予防することが大切です。オーラルフレイルのセルフチェック表がありますので、確認してみてください。

オーラルフレイル予防のひとつに口腔体操があります。唇や舌、口腔周囲筋などをストレッチし、意識して動かすことで、口腔機能の低下に伴う摂食・嚥下障害および構音障害を予防することができる体操です。現在、当協議会では、旭川地域歯科医療連携室、旭川歯科学院専門学校、北海道歯科衛生士会旭川支部のご協力をいただき、「健口体操」と題して、皆さんが予防を行いやすいよう動画を制作しています。お口の筋力は年齢とともに衰えてきますが、お口の体操を行うことで、衰えを予防することができます。お口の健康が全身の健康につながります。お口の体操を行い、フレイル対策をしましょう。

（歯周病予防・口腔ケア普及委員会：小林正幸）

### オーラルフレイルのセルフチェック表

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

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	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

#### 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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝天：作表





# 8020高齡者の歯のコンクール

これまで毎年開催されておりました『8020高齡者の歯のコンクール上川中部大会』ですが、令和2年度に関しては、新型コロナウイルス感染症の影響により、誠に残念ではありますが中止となりました。

8020運動は、平成元年に、“80歳で20本の歯を保とう”という目標のもと始められました。理由は、成人が持っている28～32本の永久歯のうち、少なくとも20本の歯があれば、ほとんどのものをしっかり噛んで食べられるからです。厚生労働省からの発表によると、この運動が始まった平成元年の8020達成率は、約7%程度でしたが、平成28年度は51.2%と、30年弱で、その達成率は飛躍的に向上しました。時代は『平成』から『令和』になりましたが、これからもこのコンクールの応募者数や8020の達成率は、益々増加していくと思われれます。

過去のコンクールで受賞された方々（86～89歳）に、現在の生活をお聞きしました。すると、どの方も、現在も健康を維持され、社会活動に積

極的に参加され、お元気に生活されている方が、大変多い印象を受けました。すなわち、自分の歯を多く長く保つということは、生涯にわたり大変有利である事と思われれます。

近年、“オーラルフレイル”（口の機能の虚弱）が注目されています。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える等のお口の中の状態を放置することが、いずれ全身への虚弱にまでも関与することが指摘されています。今後は、20本よりできるだけ多くの歯を残すことで、さらに健康で快適な生活を送ることが目標になると感じております。

現在、新型コロナウイルスのワクチン接種準備段階であります。上川地方全住民に対して一日も早い接種が進み、またコンクールが再開できる日を心待ちにしております。

（歯周病予防・口腔ケア普及委員会：小林徳栄）

※例年「8020高齡者の歯のコンクール」表彰式とあわせて行っている「健口普及公開講演会」についても令和2年度は中止となりました。



## 歯の健康キャンペーン 親子のよい歯のコンクール

例年6月「歯と口の健康週間」にあわせて旭川市にて開催される「歯の健康キャンペーン」に、当協議会の参加を予定していたところですが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、残念ながら開催中止となりました。

キャンペーンでは、1～2歳児のフッ化物塗布など幼児のむし歯予防を中心とした内容が予定されていたことから、当協議会では、幼児期の歯と口の健康づくりについて広く情報提供するため、キャンペーンにおけるフッ化物塗布の対象年齢がいるご家庭や各地域に、歯みがきやフッ素の利用等に関するリーフレットなどを配布しました。

また、例年キャンペーン会場内にて表彰式が行われている「親子のよい歯のコンクール」についても、令和2年度は開催中止となりました。（コンクールは全国大会、北海道大会ともに中止となっています。）（事務局）

### ◆◆◆◆◆ 歯と口の健康週間 ◆◆◆◆◆

歯科衛生思想の普及運動として1928年（昭和3年）6月4日に「むし歯予防デー」が行われたのが始まりで、戦時中の中断がありましたが、1949年（昭和24年）から週間行事となりました。何度かの名称の変更を経て、1958年（昭和33年）から「歯の衛生週間」、2013年（平成25年）から現在の「歯と口の健康週間」となっています。



## 感染症と歯科治療

新型コロナウイルス感染症に対して「マスクの着用」「手洗い、うがい」といった予防対策が生活の一部となって1年が経とうとしています。予防対策の中には「不要不急の外出を控える」もありますが、外出を控えていらっしゃる方の中には歯科受診も控えている人も少なくないようです。

これはマスコミによる「歯科医療の現場は感染リスクが高い」といった報道などからの感染への懸念からと思われるのですが、実際は万一新型コロナウイルス感染者が歯科医療機関に受診した時に、歯科医師や歯科衛生士などのスタッフに感染する危険性を指したものです。つまり患者ではなくスタッフの危険性をさした報道内容だったのですが、報道を見た人の多くは「歯科治療＝感染リスクが高い」といった逆に解釈し、外出自粛の対象を歯科治療まで拡大してしまったからではないでしょうか。

丁寧なブラッシングや舌の清掃は感染予防の点でも重要であり、新型コロナウイルス対策としてのエビデンスはまだ不十分ながらも、様々なウイルスへの感染を防ぐうえできわめて重要視されております。

インフルエンザウイルスは全般的に、口腔内の細菌が出すタンパク分解酵素によって鼻や口の粘膜のレセプターに付着したり、増殖するといわれています。今回の新型コロナウイルスは“舌のレセプター”に付着しやすく、そこに口腔内細菌が作用することでさらに増殖を促進するという報告もあります。

また、歯周病などの歯科疾患により新型コロナウイルス感染症の重症化の危険性が増加するとも

言われています。

自粛生活の中、口腔健康の管理が滞ることによる健康被害も警戒されています。例えば1995年に発生した阪神淡路大震災の時、避難生活を余儀なくされた人たちの口腔健康の管理が滞り、多くの被災者が「誤嚥性肺炎」で命を落とした事例があります。

また、誤嚥性肺炎だけでなく、「う蝕（むし歯）」や「歯周病」などの歯科で扱う疾患の大半は自然に治ることなく、悪くなっても良くなることはありません。痛みを伴う急性疾患は放置すれば重症化し、物を嚙むことが出来ない状態が長期化すれば免疫力を含む全身の健康を損なう危険性も増します。

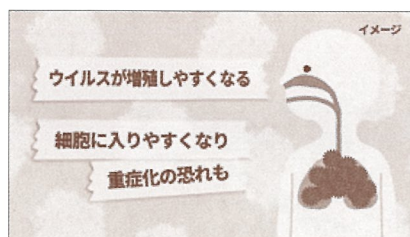
「マスク、手洗い、うがい」と同時に「歯磨きと舌の清掃」はしっかりやって損は無く、長期化する自粛生活だからこそ、より健康を維持するためにも、しっかりと口腔健康の管理をしていただけたらと思います。

口の中や歯は複雑な形をしているため、ご自身の清掃だけでは清掃不十分となっていることもあると思います。そういったところは歯科医院に受診していただけたら、口腔内をより清潔に保て、再治療防止の予防にもなります。

歯科治療は決して「不要不急」ではありません。「定期的な口腔ケアや早期治療」が健康の増進へと繋がります。

これを機に歯科医院への受診を考えてみてはいかがでしょうか。

(歯の健康づくり広報普及委員会：高田忠幸)



イラスト出典：日本歯科医師会HP「こんな時期だからこそ歯磨きが大事!」

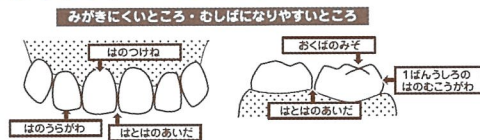
# むし歯予防・学校歯科保健活動

## 巡回歯科指導

令和2年度の巡回歯科指導は、6月に旭川市立東光小学校3学年103名、11月に旭川市立雨紛小学校3学年3名を対象に、むし歯についての説明と染め出しによる歯ブラシ指導を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し中止となりました。

代わって、むし歯予防のための歯みがきをはじめとする歯と口の健康づくりについて、対象児童と保護者、教職員の皆様に理解を深めていただくため、リーフレット等を配布しました。

### はみがき じょうずに できるかな？



## フッ化物洗口の普及推進

(1) 保育所・幼稚園等におけるフッ化物洗口について

旭川市では、平成4年からフッ化物洗口が開始され、28年間の歴史と実績を持ちます。

令和元年～2年度にかけて4施設で新規実施があり、現在42施設で実施しています。

(2) 学校歯科保健活動について

新型コロナウイルス感染症の影響で、緊急事態宣言により学校における歯科健診が延期されたり、フッ化物洗口が今年度は中止となりました。

今後、コロナ禍で対応に苦勞されているところではありますが、健康づくりについても感染対策をしっかりと組みながら進めていくことが大切だと思います。

(むし歯予防・食育普及委員会：大門弘明)

# 災害に対する備え

旭川は、災害が非常に少ない所ですが、そのために防災に対する意識が薄いと言われています。

それでも間違いなく災害はいろいろな形でやってきます。平成28年8月に北海道も台風の影響を受けました。市立旭川病院の付近には河川の合流するところがあります。あまり知られていませんが、あと1時間、雨が降り続けたら堤防から越水の危険がありました(写真1 平常時・写真2 増水時)。旭川市の洪水のハザードマップも平成31年

写真1



写真2



3月に改定され浸水しない区域がかなり狭められ、日頃の災害に対する備えは必要不可欠になります。そこで、いくつかご紹介させていただきま

すので参考にさせていただければと思います。

### 食料と水の備蓄

最低3日分とされています。水は一人1日3リットル必要です。お風呂にはため水をして置き、非常時に備えておきましょう。停電に備え、ラジオ、懐中電灯、予備の電池、カセットコンロ、ガスボンベ、災害用トイレ（簡易トイレ）、携帯電話の充電器等も必要です。平成30年9月に私たちはブラックアウトを経験しています。その時に必要だと思ったことは備えましょう。

### ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品、備蓄品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料などを家に備蓄しておく方法です。これであれば急に買い足すこともなくなり、出費も抑えることができます。消費期限に注意して、古い物から消費していきましょう。普段食べ慣れないものはみんなで食べて塩気具合や味を確認しておきましょう。

### マイ・タイムライン

住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風等の接近による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、命を守る避難行動のための一助とするものです。その検討過程では、洪水ハザードマップを用いて、自分たちの様々な洪水に伴うリスクを知り、どの様な避難行動が必要か、また、どういうタイミングで避難することが良いのかを考え、さらには、家族と一緒に日常的に考えるものです。洪水ハザードマップ改定に伴い、マイ・タイムライン記入例も旭川市ホームページに掲載されていますので是非ご覧ください。

### 指定避難所

皆さんは、災害時にどこに避難をしたら良いか知っていますか。指定避難所という設定があり、主に学校になります。事前に避難場所までのルー

トを確認しておくことが重要です。家にいることが危険であったり、困難な状況になったら外が暗くなる前に避難しましょう。また、避難時にすでに危険が迫っている場合や避難所に行くことが困難な場合は垂直避難（家の2階など）が有効な場合もあります。

### 非常持ち出し

現在通販などで販売しています。30種類そろえているものや50種類そろえているもの様々です。どういった物が必要なのか参考にしながら自分でそろえるのもいいですし実際に購入して確認してみるのもいいでしょう。私も購入してみましたので紹介します（写真3）。保存食（ごはん）、ラジオ（ライト付き、充電機能付き）、保存食（クッキー）、アルカリ保存水、エアーマット、携帯トイレ、簡易ポンチョ、アルミ温熱シート、ブルーシート、ウォータータンク、防災用簡易ライト、三角巾、マスク、カットバン・綿棒、水に流せるペーパー、ウェットティッシュ、ホイッスル、軍手、防災ガイドメモ、そしてこれらが入ったキャリー付きリュックです。キャリーは、給水時の水をタンクで運ぶ時や重い物を運ぶ時に便利です。もちろんこれで足りるというわけではありませんので自分で補給することが大切です（歯ブラシは必ず加えてください）。使い方も一度は試してみましょう。



写真3

皆さん、「まさか…」は必ずやってきます。災害に対する準備や避難で空振りを恐れてはいけません。

（歯の健康づくり広報普及委員会：森田琢博）

# 旭川歯科学院専門学校

本校は、歯および口腔の疾患予防に携わる国家資格をもつ「歯科衛生士」を養成する専門学校です。

歯科衛生士は、歯科医療・保健・福祉の分野で活躍するスペシャリストで、口腔疾患の治療から予防へ、さらに摂食など口の機能訓練へと、歯科医療が大きく変わりつつある現在、その役割は大きく広がっています。

この原稿を書いている2月は、歯科衛生士国家試験を控えており、3年生は受験生として日々時間を惜しまずに勉強に励んでおります。国家試験対策授業として、旭川歯科医師会員の先生方にも多大なる協力を得ながら、3月に実施されます第30回歯科衛生士国家試験に全員合格するよう学生とともに教職員もできる限りのサポートをしつつ必死にがんばっております。

さて、現在未曾有のコロナ禍にもありますが、本校では日々、感染対策を講じながら学生の講義および実習が十分に行えるよう、歯科医師会運営委員会の先生方にも助言を受けつつ学校業務に取り組んでおります。

本校は1年生～3年生の3学年が在籍し、各学年ではカリキュラムに沿って「歯科衛生士」の国家資格を取得すべき、より充実した教育を目指しております。

1年生は入学後、教養および基礎医学を中心に学び、2年生になると歯科臨床科目に加え校外活動実習

も多くなります。また2年次2月から3年次秋にかけては、旭川歯科医師会員の医院を中心に道北口腔保健センターおよび旭川医科大学病院での臨床実習を経験し、最後に国家試験に向かいます。

同時に入学促進として、進学相談会や高校訪問を中心に、学生募集にも常に様々な工夫をしながら、取り組んでおります。また本校では随時オープンキャンパスも開催しておりますので、学校見学も含めて興味関心のある方は本校までお問い合わせください。

今後も歯科衛生士養成学校としての役割を果たしつつ、地域歯科保健活動にも積極的に参加できるよう、学生教育に力を注いで参りますので、お力をお借りする機会もありますので、どうぞよろしく願いいたします。  
(旭川歯科学院専門学校：辻 任)



## 旭川歯科学院専門学校

〒070-8012 旭川市神居2条12丁目2-16

TEL:0166-61-1022 FAX:0166-61-1024

## 旭川地域歯科医療連携室



近年、お口のトラブルが全身の病気に関わっていることが分ってきました。

それらの病気は【食べる楽しみ】【身体的自由】を奪ってしまいます。

そこで私たちは生涯を通じて健やかで充実した生活をおくるために【お口から始める健康づくり】を提案しています。

旭川歯科医師会では地域で培ってきた医療ネットワークを礎とした訪問在宅歯科医療をすすめるために【旭川地域歯科医療連携室】を設置いたしました。

地域住民の皆様が住みなれた地域で安心してお暮らし頂けますようお手伝いさせていただきます。

連携室が窓口となり、患者さんと歯科医院の仲立ちをさせていただきます。

- ①歯科医院への通院が難しくなってきた。
- ②寝たきりになり通院が出来ないため自宅（施設等）に来てくれる歯科医院を探している
- ③お口でうまく食べられなくなってきたので食べられるようにしてほしい。
- ④口が開かないため口腔ケアが出来ないのでどうしたらよいかわからない。

上記の様な悩みをお持ちの方、ご家族様、施設・病院関係の皆様はどうぞお気軽にご相談下さい。

※**歯科衛生士が事前調査に伺い（無料）患者さんのご意向に沿った訪問登録歯科医に診療を依頼し訪問歯科診療に繋げて参ります。**

## 旭川地域歯科医療連携室

月～金/10:00～16:00 電話相談:73-3238 FAX:73-3259  
(旭川地域歯科医療連携室 主任歯科衛生士:吉岡 忍)