

今すぐできる、お口の動作の確認

オーラルフレイルのセルフチェック

合計点数 3 点以上は、かかりつけ歯科医などに相談しましょう。

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

お口の機能の改善に取り組みやすい運動

声トレ 口の動きを良くする

- 片側ずつ交互にほおをふくらませる。(3回)
- 口をすぼめて「うー」。(5秒キープ)
- 口を横に広げて「いー」。(5秒キープ)



舌トレ 舌の動きを良くする

- 舌を前に出す。(5秒キープ、3回)
- 舌を左右に動かす。(各5秒キープ、3回)
- 舌をくちびるに沿ってぐるりと回す。(3回)



唾液腺マッサージ 分泌を良くする



- 両手の親指をそろえて、あごの真下の柔らかい部分をゆっくり押し。親指を左右に広げ、ずらしながらあごの骨に沿って5か所押し。
- 両手の指をほおに当て、円を描くようにゆっくり回す。(前回り、後ろ回り各3回)

運動だけでなく日常から
栄養・社会参加・身体活動を意識してフレイル対策を
行いましょう。

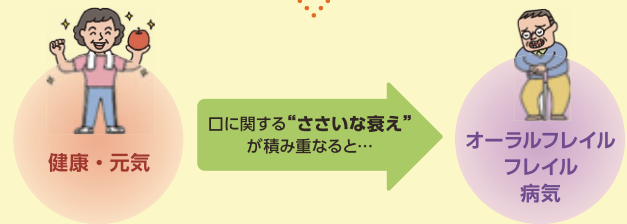
【図表出典】公益社団法人日本歯科医師会：歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版、啓発リーフレット「オーラルフレイル」

今、健康だから知っておこう!

オーラルフレイル

Oral Frailty

お口の動作のちょっとした違和感
それ「フレイル(虚弱による衰え)」の始まり?
お気づきのことがあれば、かかりつけ歯科医に
気軽にご相談ください。



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

60代からは、予防の考え方の転換期

メタボからフレイル予防に重点を移し栄養不足・低栄養に注意しましょう!



カロリー摂取に関する世代別の考え方の「ギアチェンジ」

年齢別課題	過栄養、メタボ予防	過栄養、低栄養個別対応	低栄養、フレイル予防						
年齢	~50	55	60	65	70	75	80	85	90~(歳)
目的	生活習慣病予防		フレイル・サルコペニア予防						
栄養の考え方	エネルギー制限 塩分・脂肪制限		ギアチェンジ 適切なエネルギー 高タンパク・高ビタミンD						

メタボ予防からフレイル予防へ

出所：高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢） 葛谷雅文、医事新報 4797「高齢者の栄養管理」 p41-47 の図4から引用改変

発行 / 上川中部地域歯科保健推進協議会 (旭川口腔ケア普及研究会)
事務局 / 旭川市保健所健康推進課 TEL0166-25-6315

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

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
総死亡率リスク	2.1倍

フレイルは日常から適切に対応することにより回復の余地がありますが、放置すると加齢による衰え以上に機能の低下が進んでしまいます。ここが生理的老化との違いです。フレイルの入り口であるオーラルフレイルを意識し、違和感を感じたら気軽に相談しましょう。

「フレイル(虚弱)」の特徴

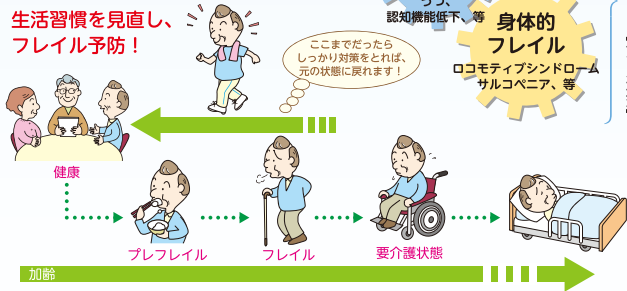
フレイルは、次の3つの特徴があります。

- ①【**中間期**】健康な状態と要介護の状態の中間地点です。
- ②【**可逆性**】適切な取り組みや生活改善により低下ぎみの能力や機能（日常生活を送る上での予備的な能力や機能）を戻すことができる時期です。
- ③【**多面性**】筋力の衰え（身体的虚弱）、こころの状態や意欲などの衰え（心理的虚弱）、人と接する活動などの衰え（社会的虚弱）が存在し、それらが絡み合い、「負の連鎖」を起こすと、さらなる虚弱を招くことで、日常できたことが困難になる状態（自立度の低下）に至ります。

虚弱(Frailty) ⇒ フレイル

- ① **中間の時期** (⇒健康と要介護の間)
- ② **可逆性** (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ **多面的** (⇒色々な側面)

生活習慣を見直し、**フレイル予防!**



虚弱 (Frailty) → フレイル

出所：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

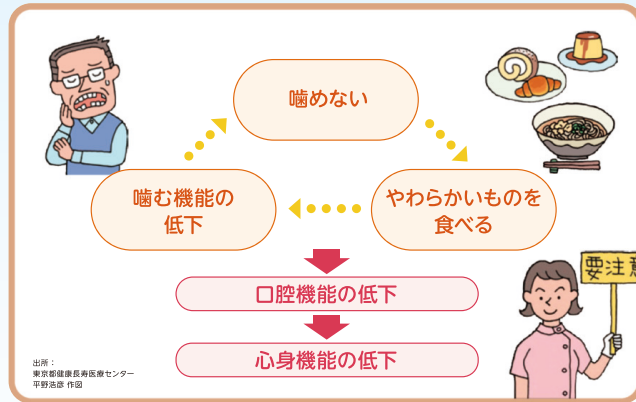
多面的フレイルの「負の連鎖」



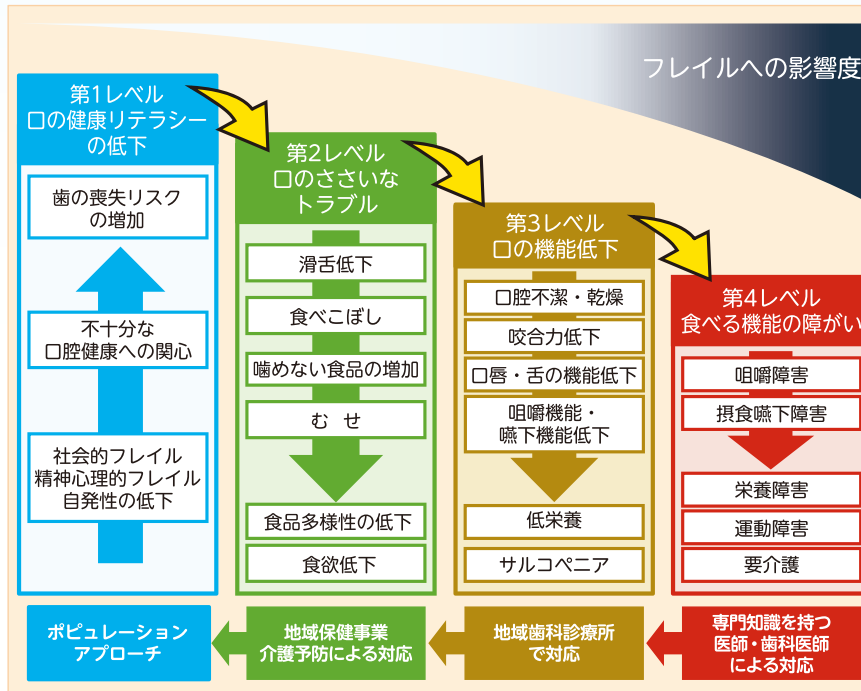
「オーラルフレイル(口の機能低下)」の特徴

オーラルフレイルは、次の3つの特徴があります。

- ①【**前ぶれ**】フレイルの初期に現れやすい
- ②【**負の連鎖**】噛めない⇒噛まない⇒さらに噛めない
- ③【**全身へのリスク**】放置すると全身へ影響する



→フレイルの進行(病気・薬が多くなりやすい)



お口の健康の低下が及ぼす影響

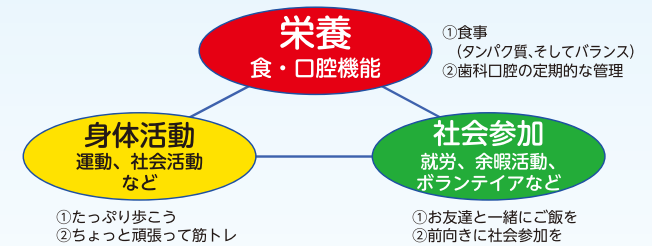
オーラルフレイル概念図 2019年版

フレイル予防の考え方

フレイルは、次の3つに取り組むことで予防できます。

- ①【**栄養**】バランスよく、しっかり食べる
- ②【**社会参加**】閉じこもらず、前向きに社会参加する
- ③【**身体活動**】毎日歩き、自らの体重を活用した筋トレやストレッチ

(A) 健康長寿のための「3つの柱」



(B) フレイルドミノ～社会性の重要性を再認識すべき～

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～
健康長寿のための「3つの柱」とフレイル・ドミノ
出所：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図

フレイルにおける「負の連鎖」とは

社会とのつながりを失い、人と接する活動が少なくなることによって筋肉減弱（サルコペニア）が進行すると、食欲が低下し、低栄養や体重減少を招き、さらなる筋肉減弱（負の連鎖）に至ります。このため、フレイル予防は、専門職とともに誰もが、「健康にやさしい街づくり」の視点で健康づくりに参画する必要があります。



オーラルフレイルの予防と改善のポイント

- ① **早く気づく⇒セルフチェックで確認する。**
- ② **相談する⇒かかりつけ歯科医などに相談する。**
- ③ **できることからやってみる⇒お口の機能を使う動作(会話、発声、咀嚼)を意識して増やしてみる。また、口腔や舌の体操や唾液腺マッサージ、早口言葉の練習などに取り組む。**
- ④ **専門的な口腔機能の検査を受けてみる⇒かかりつけ歯科医に相談する。**
- ⑤ **検査結果に応じた治療や保健指導を受ける⇒口腔機能低下症などの診断に基づき治療や指導を受け、口腔機能の回復に取り組む。**