

あなたのための、 歯のプロを。

もう！
かかりつけ
歯科医！

～ オーラルフレイル予防のために ～



知ろう！気づこう！
「オーラルフレイル」

40代から気づいてほしい オーラルフレイル

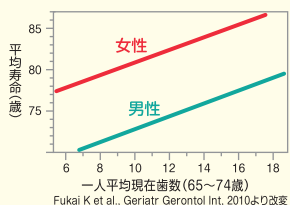
(= 口のささいな衰え)

健康な身体は歯と口の健康から

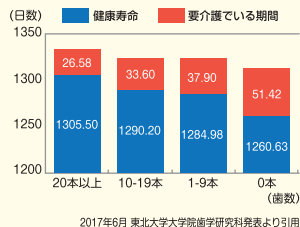
自分の歯が多く残っている人

平均寿命・健康寿命ともに長く、
要介護でいる期間が短い

歯数と平均寿命の関係

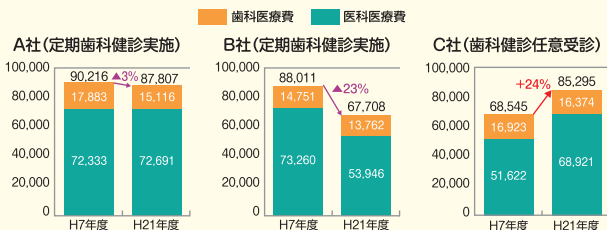


歯数と健康寿命



歯と口の健康管理の効果 (医療費の視点から)

歯科健診を行った集団と行わなかった集団の医療費の推移



歯科健診を行った事業所は年間歯科医療費が減少
一方、行わなかった事業所では医療費が大幅に増加

歯科健診を
受けないと…

医療費を
大きく損する
ことに…

※リーフレット「最近、歯医者さんに行っていますか？」(公益社団法人 日本歯科医師会)より引用して作成

自分や家族や友人で…
当てはまるものはありますか？

- 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

口に関する「ささいな衰え」
が積み重なると…

早くケアすることで、
健康な状態に戻せます！

健康・元気

オーラルフレイル
フレイル
病気

口の乾き

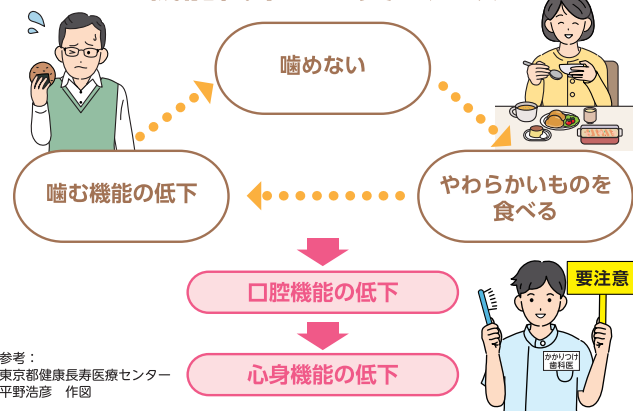
わずかなムセ

噛みづらさ

滑舌の低下

これらの「口のささいな衰え」をきっかけに、
全身の衰え(フレイル)への悪循環が始まります！

機能低下への負の連鎖



「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

要介護認定
2.4倍

総死亡リスク
2.1倍

Tanaka T et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.
※「健康」と「要介護状態」の間にある状態である「フレイル」のうち、「身体の虚弱」を指すもの

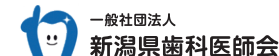
めくって自分の状態をチェック！ 所要時間：1分未満

はじめよう、
けんこう
time



健康立県にいがた
@Niigata_kenko

https://twitter.com/Niigata_kenko



まずは自分の状態を知って、早めの対策を！

オーラルフレイルのセルフチェック表

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

- セルフチェックで1点でもカウントされた方は要注意！
- まずは口周りのお手軽自主トレでセルフケア
- さらに、歯を失う2大原因である「むし歯」と「歯周病」の予防も兼ね、「かかりつけ歯科医」をもって、定期的にプロのチェックとケアを受けるとベスト！



口の機能は40歳代～50歳代頃から衰え始めます！※

※県内のある企業でチェックしたところ…
40歳代の約5割で、「危険性あり」または「危険性が高い」と判定

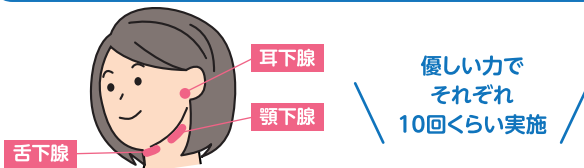
早く気づいて対応すれば健康な状態に戻せるので、若い頃からのちょっとした気づきと心がけが重要です！

隙間時間に、ちょっとずつできればOK！

口周りのお手軽自主トレ

ちょっと口が乾く…

唾液腺マッサージ



堅いものが食べにくくなった…

ガム噛みトレーニング

1回5分程度

- 姿勢を正しく
- 唇を閉じてしっかりと
- 左右均等にガムを噛む

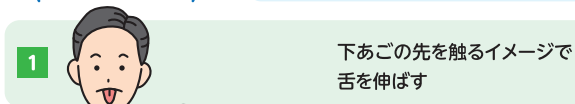


注意
歯の痛み・顎の痛み・入れ歯の不具合などで食べづらい場合は、トレーニングの前にかかりつけ歯科医に相談してください

ムせることが多くなった…

舌トレーニング

何回か繰り返す / **TIPS** 口の中で、同じように舌を動かしてもOKです！



滑舌が悪くなったような気がする…

発声トレーニング

- 各発声を10～20回程度
- 慣れてきたらスピードアップ

パパパパパパ



- パタカラトレーニング
- 「パ」:唇をはくように
 - 「タ」:舌先を上の前歯の裏につけるように
 - 「カ」:舌の奥を上あごの奥につけるように
 - 「ラ」:舌をまるめるように

早口言葉

- Lv.1 なまむぎ なまごめ なまたまご
- Lv.2 隣の客はよく柿食う客だ
- Lv.3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
- Lv.4 隣の竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたかったので 竹立てかけた

3回続けて発声