

ご存知ですか？ オーラルフレイル！

最近こんなことはありませんか？

- 人と会うこと、外出を避けてしまう
- 口をあけて笑えない、食べられない、話せない
- 噛めない、美味しくない、食事が面倒
- 軟らかいものを食べてしまう
- 食事のバランスが悪くなった



もしかするとそれは
オーラルフレイルのサイン
かもしれません！



健康・元気

口まわりの“ささいな衰え”が積み重なると…

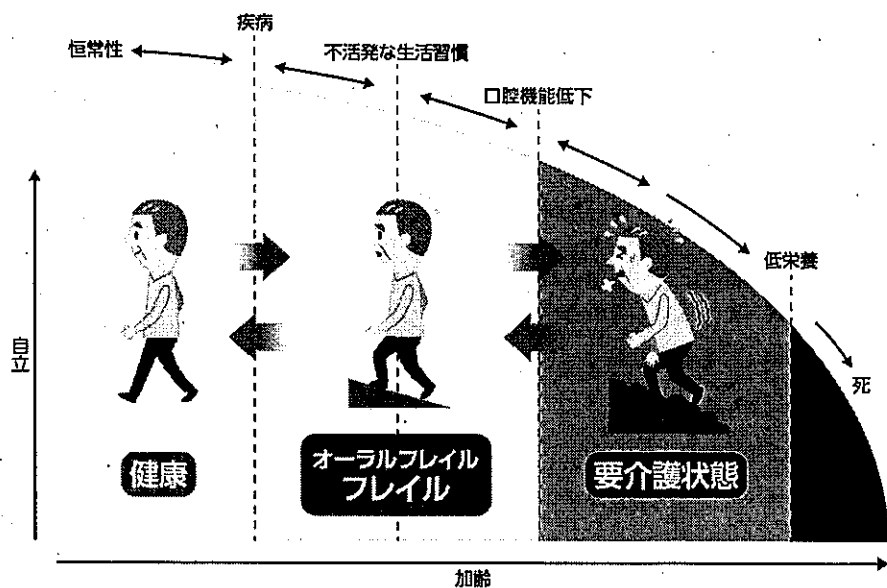


オーラルフレイル
フレイル、病気

※オーラルフレイルQ&Aより引用 著者:平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルとは

- 口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。
- 健康と機能障害との中間にあり可逆的。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。
- 始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくいという特徴があります。

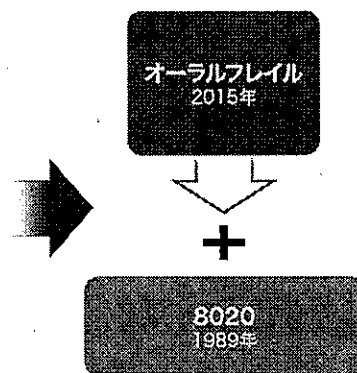
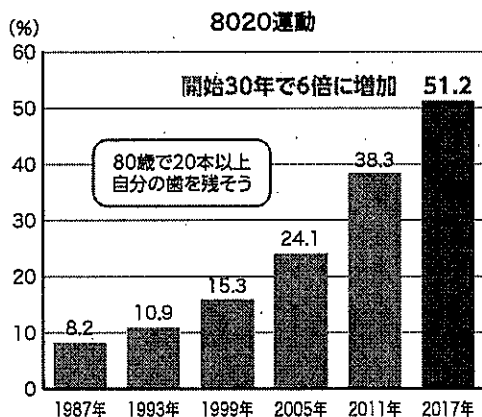


地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター 研究所

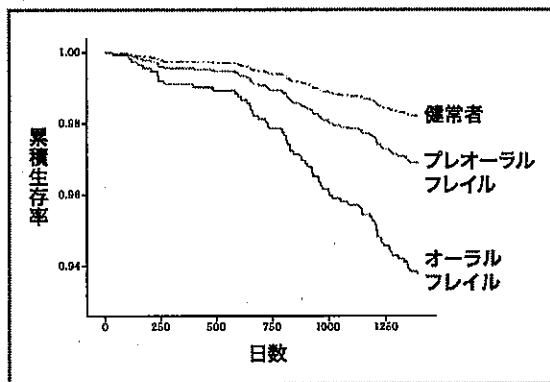
これまでの歯数の維持からプラス機能の維持へ!

これまでの口腔の健康指標の代表は歯の数でしたが、歯の数のみではなく口腔機能の低下が身体の衰えに大きく関わってくるのがわかってきました。歯の数という形態のみではなく、プラス口腔機能維持が大切という考えに転換しています。



オーラルフレイル最新の研究

地域在住高齢者を対象とした研究で、オーラルフレイル、プレオーラルフレイル(オーラルフレイルになる手前の段階)の方は死亡リスクが高まることやフレイル(虚弱)、要介護になりやすくなることがわかりました。



| | | 健康者 | プレオーラルフレイル | オーラルフレイル |
|-----|---------|-----|------------|----------|
| 2年後 | 身体的フレイル | 1 | 1.9倍 | 2.4倍 |
| | サルコペニア | 1 | | 2.1倍 |
| 4年後 | 要介護 | 1 | | 2.4倍 |
| | 全死亡 | 1 | | 2.1倍 |

Tanaka T, Takahashi K, Hirano H, Kikutani T, Watanabe Y, Ohara Y, Furuya H, Tsuji T, Akshita M, Iijima K. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017 Nov 17. doi: 10.1093/gerona/glx225.

オーラルフレイルチェック方法

オーラルフレイルのスクリーニング問診票

| 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 | |
| 口の渴きが気になる | 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・たくあん位のかたさのものが噛める | | 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 |

8項目に「はい」「いいえ」で回答し
合計点数を算出します

| 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: 東京大学高齢者総合研究機構 田中友規, 飯島啓矢

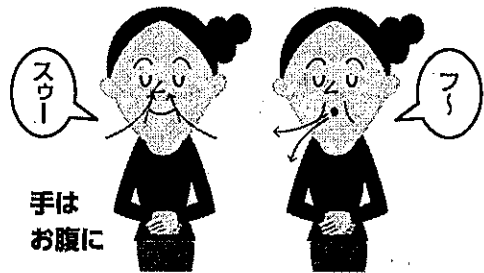
オーラルフレイル改善プログラム

神奈川県オーラルフレイルハンドブック
(神奈川県・神奈川県歯科医師会作成)

①準備体操

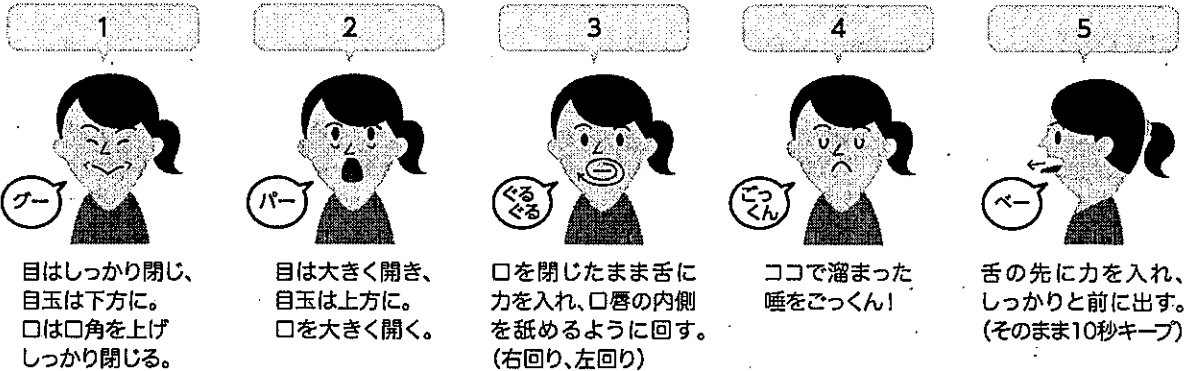
深呼吸(腹式呼吸)

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。
鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。



グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



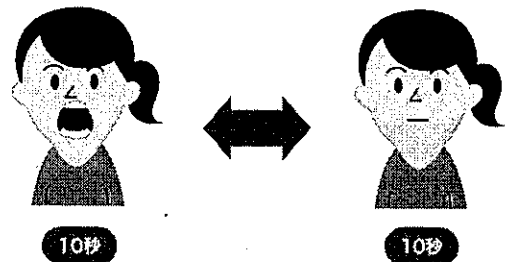
1~5を3回以上、毎日繰り返し続けることで、①脳の血流UPで頭スッキリ! ②唾液分泌UPでお口も潤う!
③舌の力で飲み込む力も向上! ④フェイスラインもスッキリ!

②開口訓練

訓練の方法

お口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩してください。これを5回で1セットとして、1日2セット(朝・夕)行ってください。

※お口を開くときには、無理をせずに痛みがでない程度にしてください。また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



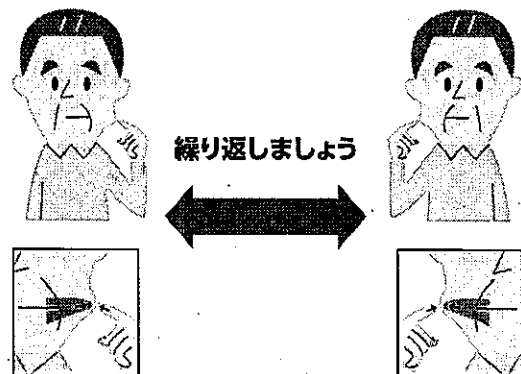
1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

③舌圧訓練

※口腔ケアのアクティビティより引用 著者:平野浩彦

舌のコロコロあめ玉

- ①舌を左のほほの内側に強く押し付けるようにします。
- ②自分の指で口の中の舌の先を、ほほの上から押さえます。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押し付けてみましょう。
- ④右のほほでも同じことを繰り返します。



④無意味音音節連鎖訓練

無意味音音節連鎖訓練の効果

- 呼吸をコントロールする力を高める
- 発音をはっきりする力を高める
- 唾液の分泌を高める
- 唇を閉じる力を高める
- 舌の運動能力を高める
- 口の周りの筋肉をほぐし、飲み込む力を高める



訓練の方法

- 1 下記の単純パターン(①~⑩)を、各5回行ってください。パターン表は各曜日ごとに横列で発音してください。
- 2 発音するときは、できるだけ唇や舌を意識して動かしてください。
- 3 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行っていたき、だんだんはやく行えるよう頑張ってください。

●単純パターン(1日5回 1週間メニュー)

| 横列で発声→ | 横列で発声→ | 横列で発声→ | 横列で発声→ | 横列で発声→ | 横列で発声→ | 横列で発声→ |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
| ① マカト | ① マダテ | ① カダマ | ① バダマ | ① バダカ | ① タダカ | ① テダマ |
| ② マキト | ② マジテ | ② カジマ | ② バジマ | ② バジカ | ② タジカ | ② テジマ |
| ③ マクト | ③ マズテ | ③ カズマ | ③ バズマ | ③ バズカ | ③ タズカ | ③ テズマ |
| ④ マケト | ④ マデテ | ④ カデマ | ④ バデマ | ④ バデカ | ④ タデカ | ④ テデマ |
| ⑤ マコト | ⑤ マドテ | ⑤ カドマ | ⑤ バドマ | ⑤ バドカ | ⑤ タドカ | ⑤ テドマ |
| ⑥ マバト | ⑥ マダテ | ⑥ カバマ | ⑥ バダマ | ⑥ バダカ | ⑥ タダカ | ⑥ テバマ |
| ⑦ マビト | ⑦ マジテ | ⑦ カビマ | ⑦ バジマ | ⑦ バジカ | ⑦ タジカ | ⑦ テビマ |
| ⑧ マブト | ⑧ マズテ | ⑧ カブマ | ⑧ バズマ | ⑧ バズカ | ⑧ タズカ | ⑧ テブマ |
| ⑨ マベト | ⑨ マデテ | ⑨ カベマ | ⑨ バデマ | ⑨ バデカ | ⑨ タデカ | ⑨ テベマ |
| ⑩ マボト | ⑩ マドテ | ⑩ カボマ | ⑩ バドマ | ⑩ バドカ | ⑩ タドカ | ⑩ テボマ |

⑤咀嚼訓練

訓練の方法

ガムを噛むことにより、噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に計5分間噛みましょう。

- 1 唇を閉じて、しっかりと噛みましょう。
- 2 ガムは一カ所で噛まず、左右両側を均等に使い噛みましょう。
- 3 姿勢は正しく噛みましょう。

左右両側を均等に
使いましょう



姿勢は正しく!



日常生活におけるお口のささいなトラブル(滑舌低下、噛めない食品の低下、むせなど)に気づき、お口の健康を維持しましょう!