すすめよう健康おかやま21

健康なお口で延ばそう健康寿命

オーラルフレイルってなあに?



誤嚥性肺炎を防ぐには

寝たきりにならないためには

岡山県・岡山県歯科医師会

オーラルフレイルとは
口の虚弱（わずかな口の機能の衰え）という意味です



発音が
はっきりしない

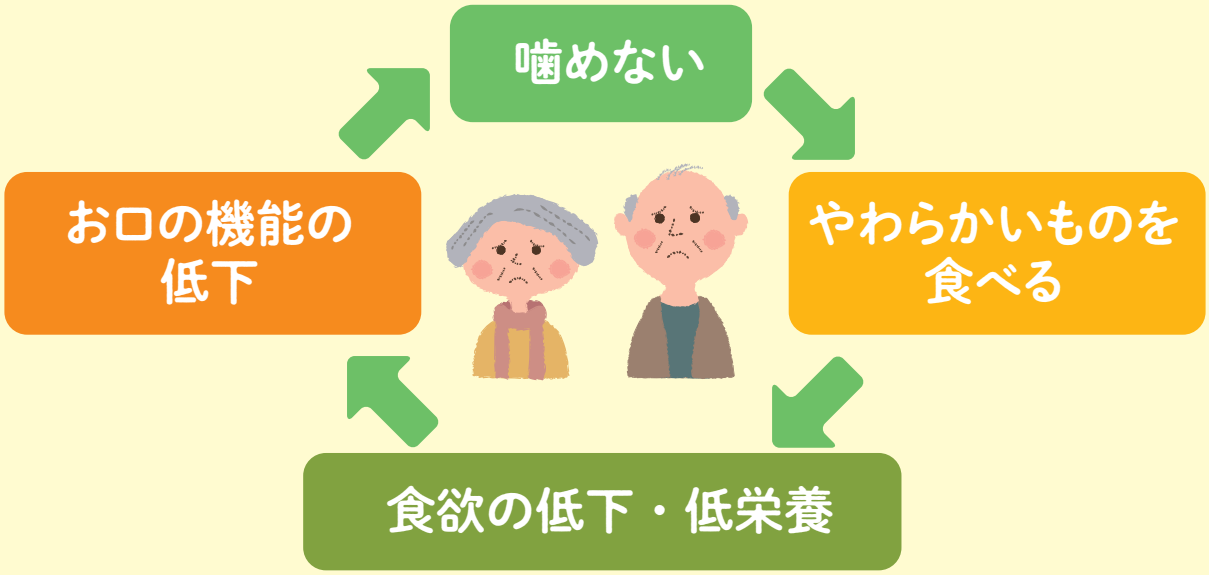

食べこぼしが
増えた


わずかなむせ
「むせる」ことが増えた


噛みづらく
なった

こんなお口の変化はありませんか

オーラルフレイル？



お口の周りの「わずかな衰え」を放置していると悪循環に陥り
やがて食欲低下や低栄養に

お口の機能の低下に早めに気づき適切な対応をとることで
より健康に近づきます

オーラルフレイルを知って
健康寿命を延ばしましょう

オーラルフレイルセルフチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる項目です
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

※歯を失ってしまった場合は義歯（入れ歯）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

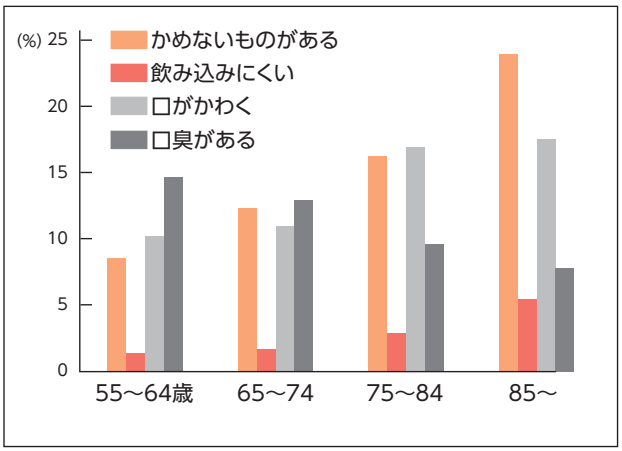
合計の点数が	
0〜2 点	オーラルフレイルの危険性は低い
3 点	オーラルフレイルの危険性あり
4 点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構　田中友規、飯島勝矢：作表



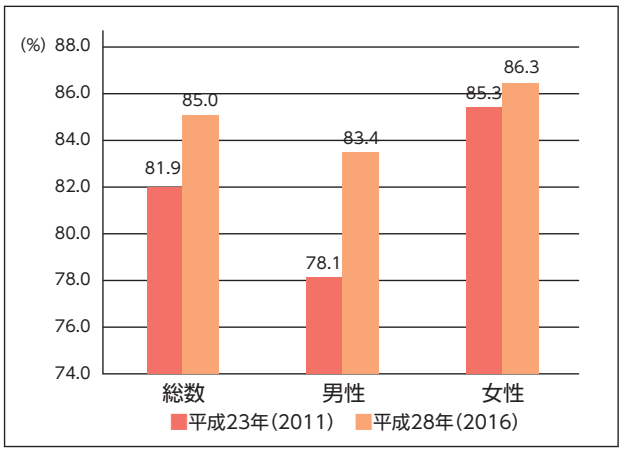
お口の変化を感じたら
かかりつけの歯医者さんに相談しましょう

年齢層別の歯や口の状態



【出典：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」】

60歳代のよく噛める人の割合

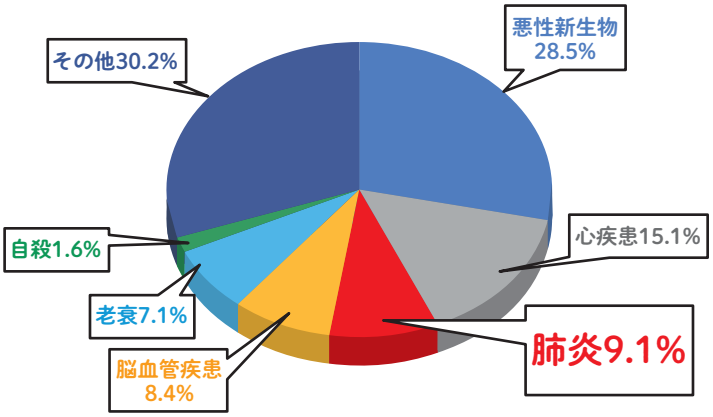


【出典：岡山県「県民健康調査」】

ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎

高齢になるほど肺炎はこわい

主な死因別死亡数の割合（平成28年）

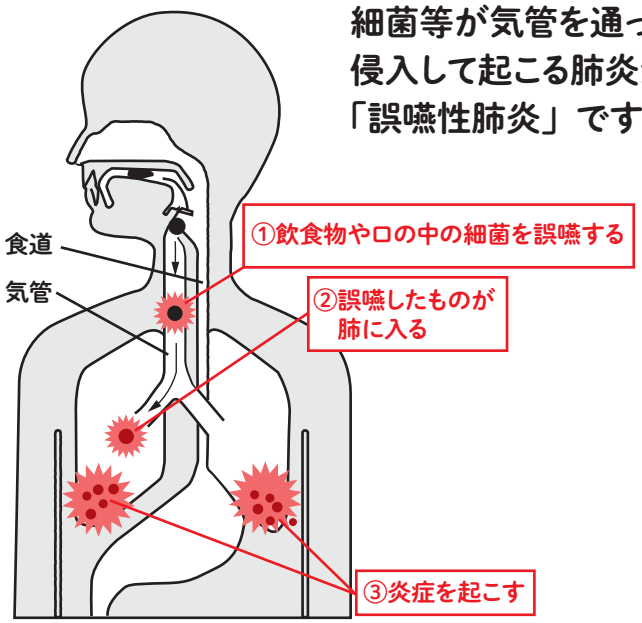




日本人の死亡原因で肺炎が3位
高齢者になると肺炎の中でも
「**誤嚥性肺炎**」の割合が
高くなっています

「誤嚥性肺炎」って知っていますか？

飲食物、唾液、口の中の
細菌等が気管を通って肺に
侵入して起こる肺炎が
「誤嚥性肺炎」です

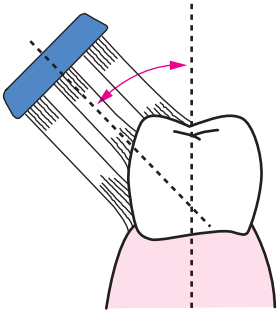


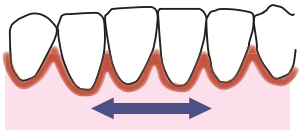
お口の中の細菌が肺炎を引き起こします！

予防には口腔ケアが有効です！！

口腔ケア

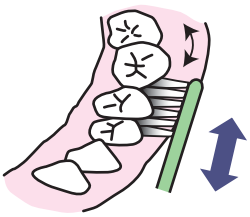
歯の清掃のポイント



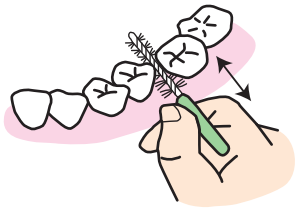


前歯は左右に動かします

- 歯ブラシは鉛筆を持つように持ちましょう
- 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてましょう
- 歯ブラシは細かく小刻みに動かしましょう

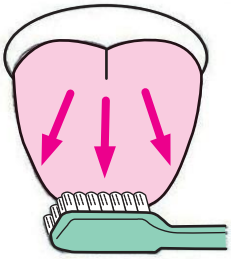


奥歯は前後に動かします



歯と歯の間は歯間ブラシを
使って磨きましょう

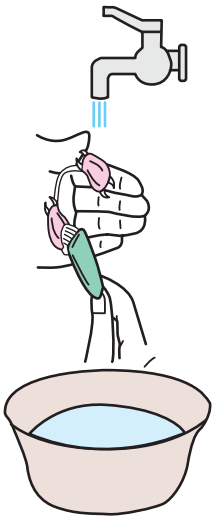
舌の清掃のポイント



- 舌ブラシか柔らかめの歯ブラシを使いましょう
- 舌の表面を奥から手前に向けて優しく磨きましょう

口臭予防にも絶大な効果!!

入れ歯の清掃のポイント



義歯専用のブラシを使って
しっかり汚れを
取り除きましょう



義歯のバネ(クラスプ)や床
のところを磨くのに有効です

- 食べた後は必ず洗いましょう
- 手のひら全体で包み込むように持ちましょう
- 水道の水を流しながら洗いましょう
  流しに水を張っておくと、もし落としても安心!
- 指でこすってキュッキュッという音が目安です
- 週に 2〜3 回は義歯洗浄剤を使用して、
  化学的に清掃しましょう

資料提供：(一社) 岡山県歯科衛生士会

寝たきり予防

しっかり噛んで寝たきり予防

しっかり噛める

様々な食品を
おいしく
食べられる



吸収や消化が
促進される

十分な栄養がとれ
免疫力が高まる



運動機能の向上

言葉も明瞭になり
表情も豊かになる



脳の活性化



おいしく
食べられることで
生きる意欲がわく



寝たきり予防につながる食生活

お口の健康を維持し
日常生活の自立と生活の質の向上を
めざしましょう!!

（切り取ってご活用下さい）

ハルシーちゃん体操

カッコ内の回数は目標値です

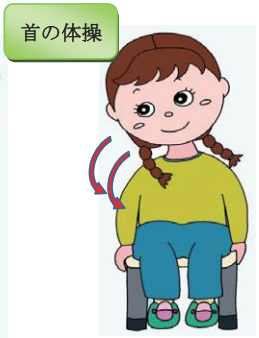
自分のペースに合わせましょう



①呼吸：お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐きます（２回）



②後ろを振り返るように左右に首を回します（５回）



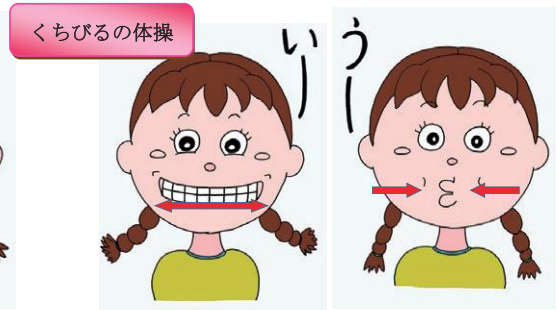
③顔を正面に向け左右に首を傾けます（５回）



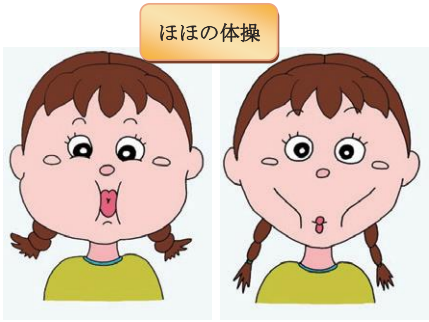
④肩を耳に近づけるように肩を引き上げ、ゆっくり下げます（５回）



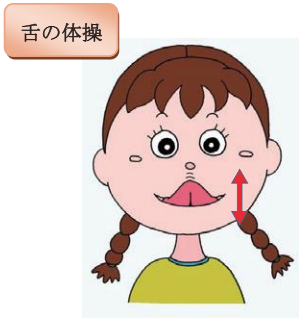
⑤口を「あー」と丸く開け、「んー」と奥歯を噛んでしっかり閉じます。くりかえします（５回）



⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」と尖らせます。くりかえします（５回）



⑦頬をしっかりと膨らませた後、頬をすぼめます。くりかえします（５回）



⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かします（５回）



⑨舌を出来るだけ前にだして、左右に動かします（５回）



⑩口を開けて舌を出したり引いたりします（５回）



⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します（５回）



⑫呼吸を整え、続けて２回唾液を「ごっくん」と飲み込みます

資料提供：（一社）岡山県歯科衛生士会

健康おかやま21



岡山県歯科医師会
マスコットキャラクター

発行：2019年２月