

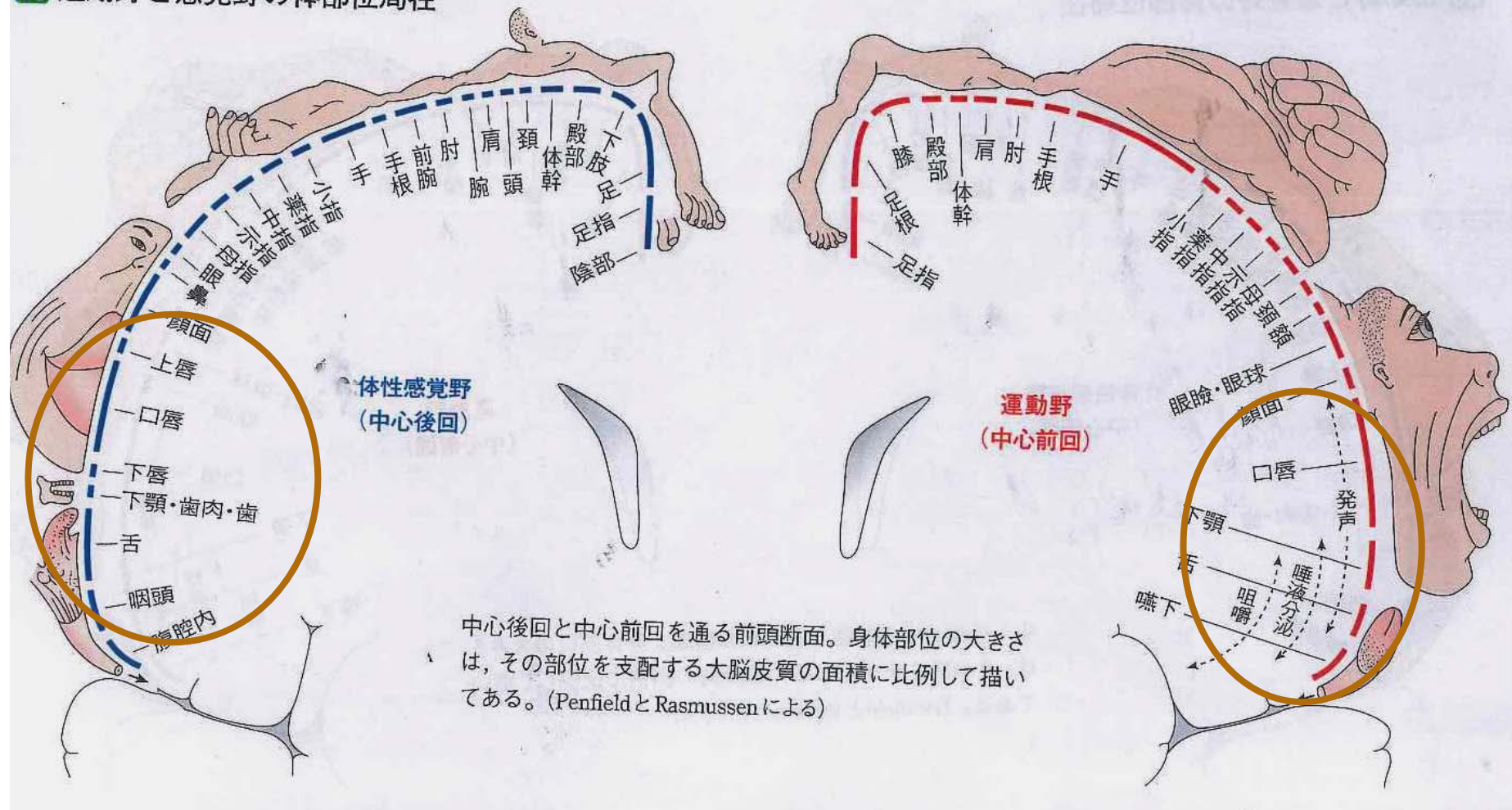
おうちでできる低栄養予防のための
口腔ケアについて

宇都宮市歯科医師会公衆衛生担当理事

五十嵐 三彦

お口のリハビリは脳の多くの部分を活性化させる

69 運動野と感覚野の体部位局在



ペンフィールドのマップ

フレイルとは何だろうか？

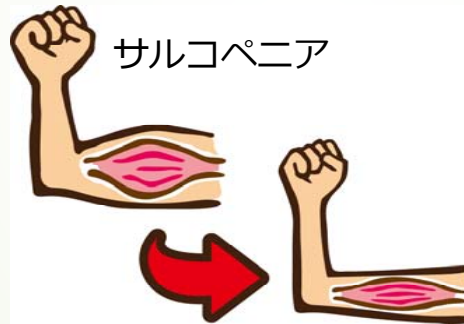
オーラルフレイル



歯科未受診



サルコペニア



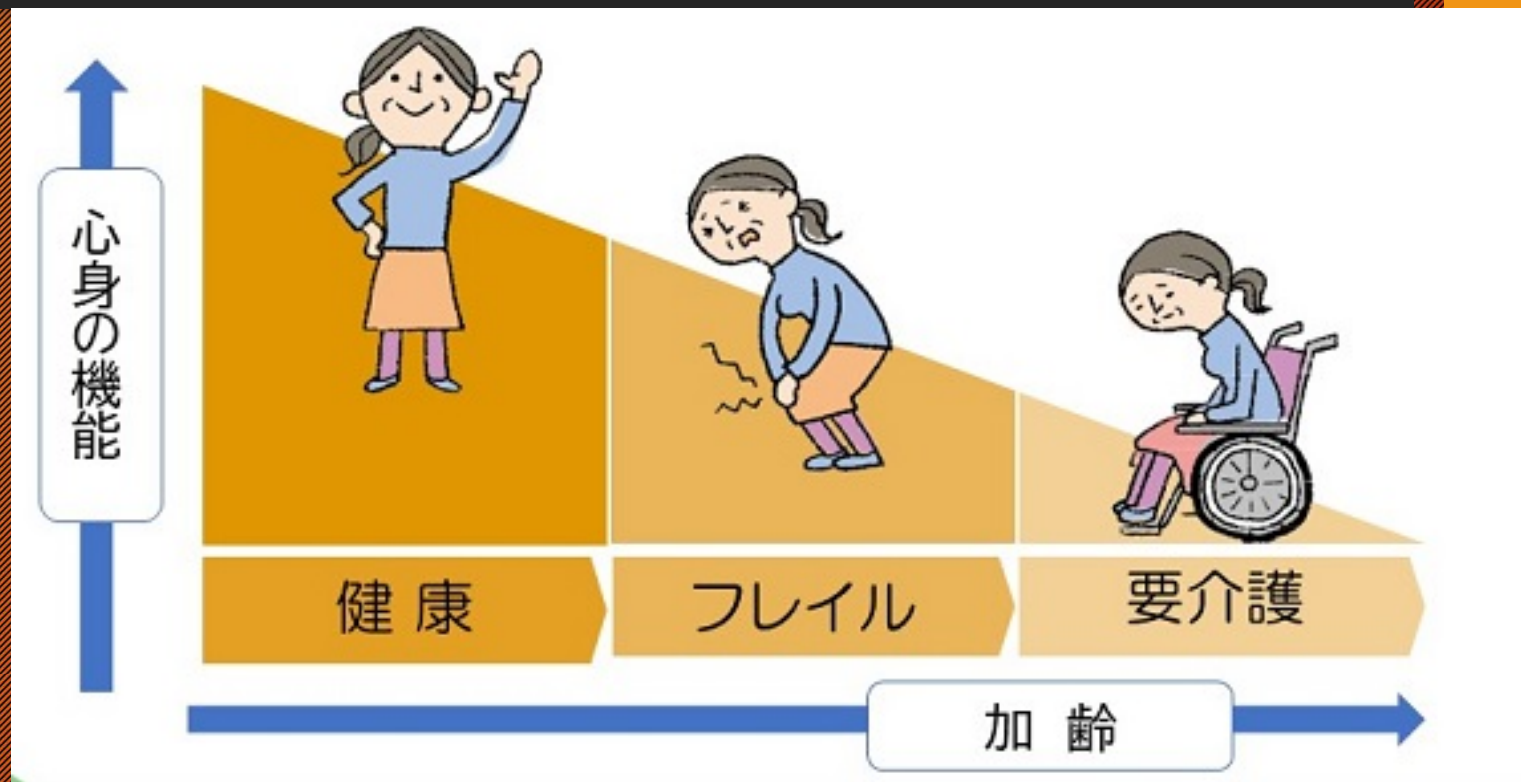
ロコモ



フレイル（虚弱）

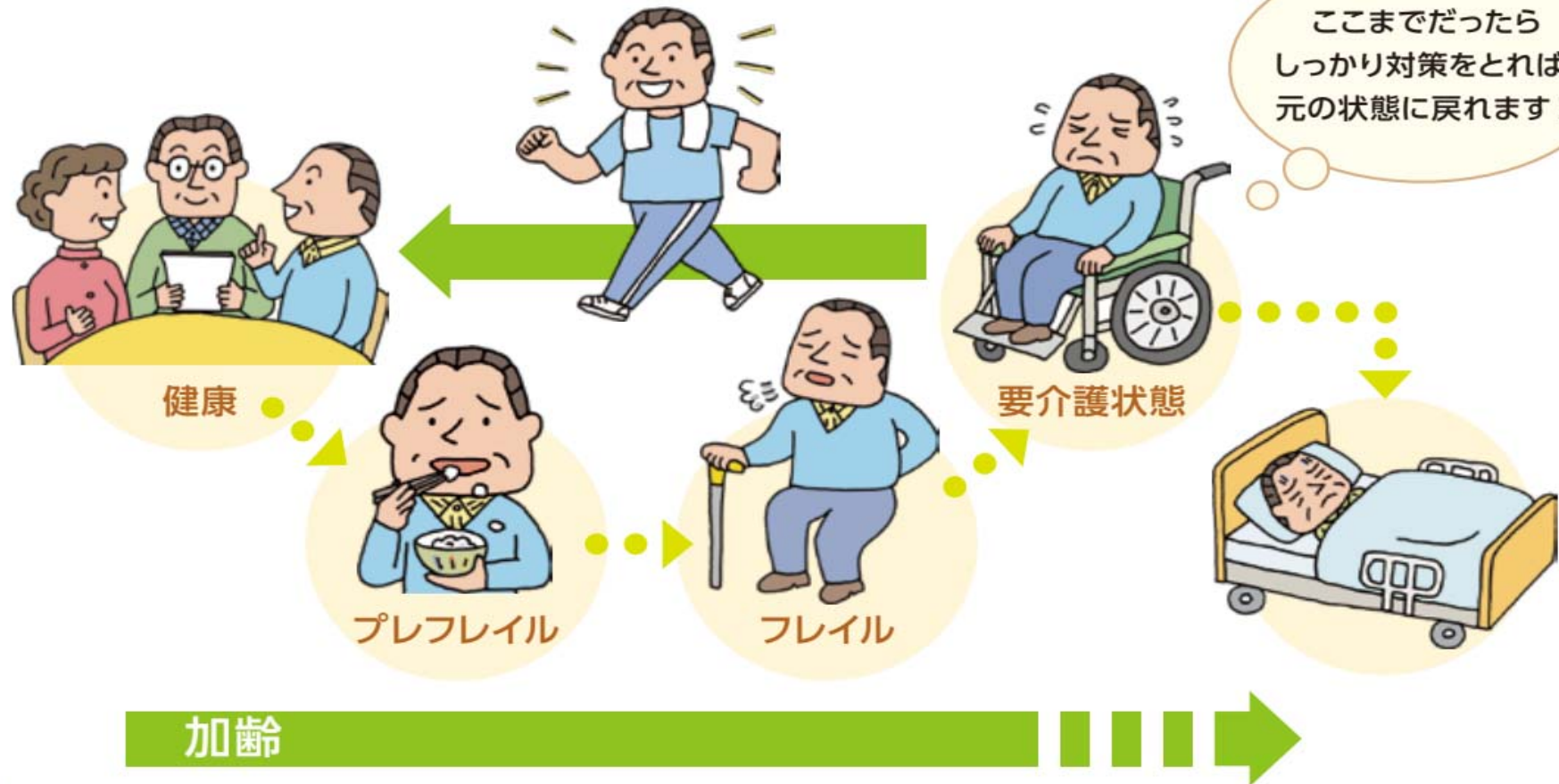


「フレイル」とは



高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態

生活習慣を見直し、フレイル予防！



筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること(オーラルフレイル)から始まる。



口腔ケアとは

広義には

口腔の持つ、種々の働き(機能)が障害された場合、これらの働きがより健全に機能するよう手当て(ケア)をすること。

総ての歯科治療の事を言います。

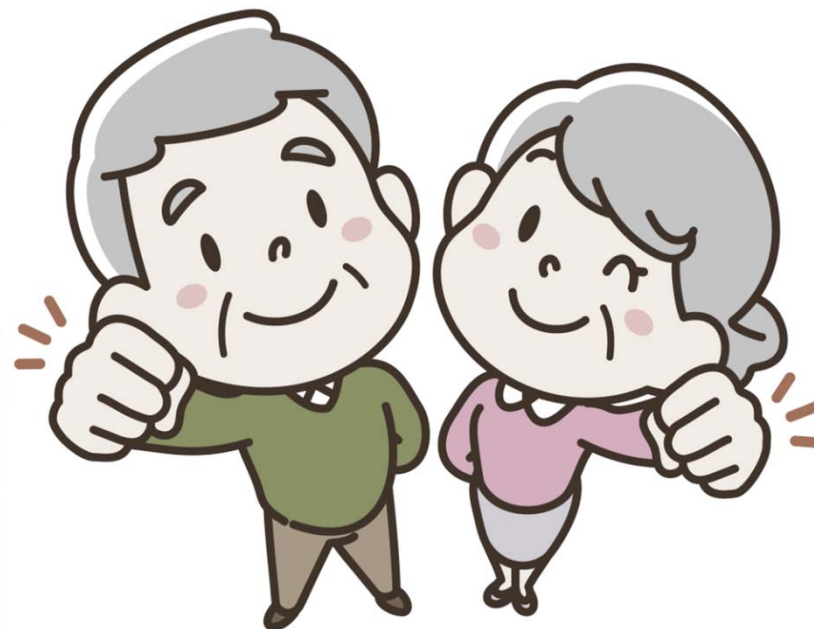
狭義には

口腔内の衛生状態を改善し、口腔疾患と口腔内に起因する全身疾患の予防に努めること。

歯科医師とともに歯科衛生士が重要な役割を担う。

いまさらすでにご存じだと思ひますが、
健康寿命という言葉はご存じですか？

そして口腔のケア健康寿命に大きく影響することは
ご存じですか？



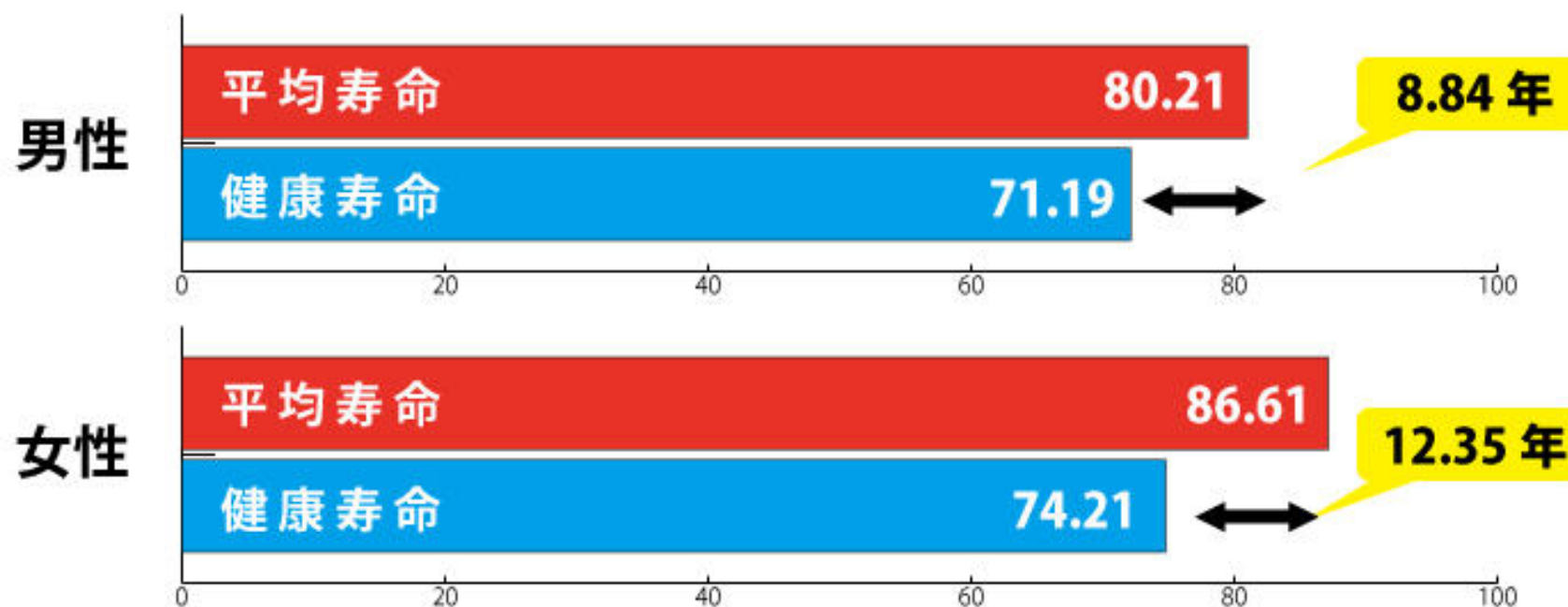


平均寿命は、
男性81.41年、
女性87.45年

(2019年調べ)

50年後には 男性86歳 女性92歳
という予想データがあります

平均寿命と健康寿命の差（平成 28 年）

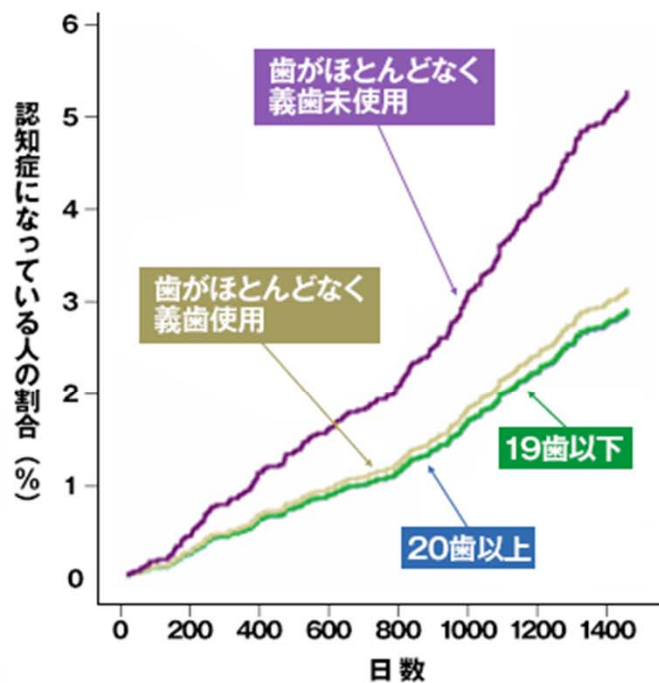


(単位：年)

厚生労働省 HP より

健康寿命と口腔

健康寿命お口の状態が大きく影響します



65歳以上の健常者を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その後4年間、認知症の認定状況を追跡 (n=4,425名) した。

年齢、疾患の有無や生活習慣等に関わらず (年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒、運動、物忘れの自覚の有無を調査済み) 歯が殆ど無く義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、認知症発生のリスクが高くなることが示された。

yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

健康寿命を延ばすためにも歯科の受診をお勧めします



図4 歯数・義歯使用と認知症発症との関係

歯を失い、義歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大1.9倍に


歯科治療やメンテナンス以外の原因での オーラルフレイルの主なトリガーと予防法

薬剤影響

認知症の影響

予防法

食事の際はしっかりと噛んで呑み込むことを意識し、日頃からよく話すことがオーラルフレイルの予防になる。これは入れ歯や義歯を使っている人も同様である。さらに、定期的に歯科検診を受けることも必要である。歯・口の健康を保つことが健康寿命にもつながると考えられている。



どうして
オーラルフレイル状態
になるんだらう



かかりつけ歯科医にて 定期検診で通院していること

むし歯



歯槽膿漏



根の膿





B e f o r e



A f t e r





1 かかりつけ歯科医にて定期検診で通院していること

2 口の衰えに気が付くこと

3 バランスの取れた食生活を送っていること

フレイル 予防 の3つの柱

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図



3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう

あなたは当てはまるものがいくつありますか？

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



オーラルフレイルチェックシート

自分の口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!

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

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。

お家でできるオーラルフレイル 予防



摂食・嚥下の過程 (飲み込みの過程)

ようす
るに



先行期 (認知期)

準備期

口腔期

咽頭期

食道期

摂食

嚥下

食べ物を唇で閉じてゲル状にするまで

パ

もぐもぐして食べ物を口の奥に運ぶ

タ

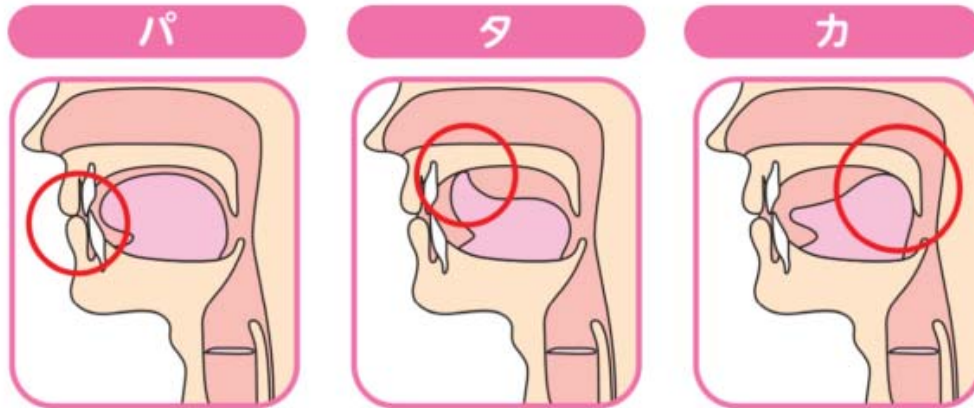
飲み込む (ごっくん)

カ

簡単なオーラルフレイルの評価法の例です

オーラルディアドコキネシス

- 5秒間または10秒間で /パ//タ//カ/ をそれぞれ繰り返し発音させ、1秒当たりの発音回数を計測
- パ音は口唇、タ音は舌尖、カ音は奥舌の巧緻性を評価
- 構音の明瞭さも観察する
- 2019年1月時点での口腔機能低下症の診断では、いずれかの音節が6回未満/秒で該当ありとする。



お家でも出来ますので試してください。

大きき声でパタカ発音することもありハビリになります。

日常の生活でできる飲み込み（摂食嚥下）トレーニングとは

は
歯の生活



お口から始まる
介護予防

健口体操

8020は
ねたきりゼロへの第一歩

8020

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

家族や友人と話をしたり、自分の歯で噛んで楽しみながら食事をする事は、毎日の生活にうおいや生きがいをもたらします。ことばをうまく話せない、食べ物がかみ飲み込めない、顔の表情をあらわしにくい、口の中がかきやすい、味がよくわからない、口の中に食べ物が残り、口臭が気になる方々のための準備体操が“健口体操”です。この体操には①顔面体操 ②舌体操 ③だ液腺マッサージの3種類があります。今日から始めましょう。

顔面体操

1 十分息をすいきちびるを横にひきほおをあげしっかり目をとじる



2 口と目をおもいきりあける



3 口をしっかりとアププッほおをふくらませ左右に口を動かす



1~3をそれぞれ約10秒間行い、いっきに力をぬきリラックスします。これを3回くり返します

舌体操

口あけ舌体操（それぞれ5回ずつ）

1 舌をおもいきり出したひっこめたりする



2 舌をできるだけ前に出し左右に動かす口のまわりをなめるように舌を左右にまわす



3 舌を出し鼻のあたみやあごをなめるように上下運動



口とじ舌体操（それぞれ5回ずつ）

1 舌で上のくちびるを押す



2 舌で下のくちびるを押す



3 舌で左右のほおを押す舌を左右かわるがわるまわす



口あけ舌体操と口とじ舌体操2つを、続けて行ないます

だ液腺マッサージ

まずは位置の確認を



2 顎下腺への刺激



3 舌下腺への刺激



1 耳下腺への刺激

♪人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かってまわす (10回)



♪親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所くらいを順番に押す (各5回ずつ)



♪両手の親指をそろえ、あごのましたから舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す (10回)

1~3を2~3回くり返します

嚥下力（飲みこむ力）が弱まっている場合には

健口体操の前後に首や肩の体操を行ない、スムーズに飲みこむための嚥下練習を追加すると効果的です



首の体操

♪首を左右にゆっくり傾ける (5回)



肩の体操

♪首をすぼめ、肩をあげ、スッと力をめき肩をさげる (10回)




嚥下練習

♪呼吸を整え、だ液をゴックンと飲みこむ (続けて2回)

日本歯科医師会作成の口腔トレーニングのビデオをご覧ください。

より簡単で分かり易いですよ





何かありましたらいつでもご相談ください
宇都宮市歯科医師会
ご清聴ありがとうございました

我々宇都宮市歯科医師会は市民と共に歩み
そして、市民の健康を口腔からお守りたいと思っています