

オーラルフレイルとは

静岡県後期高齢者医療
広域連合版

オーラル？ フレイル？ って何？

オーラルフレイル

口腔(口の中) 虚弱(衰え)
=お口や歯のささいな衰え

健康と要介護の中間の状態を「フレイル」と呼びます。お口と歯の健康は、心身の健康の源であり、オーラルフレイルは、健康からフレイルに移行する手前に起こることが多く、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。

早めの対策で改善できる！



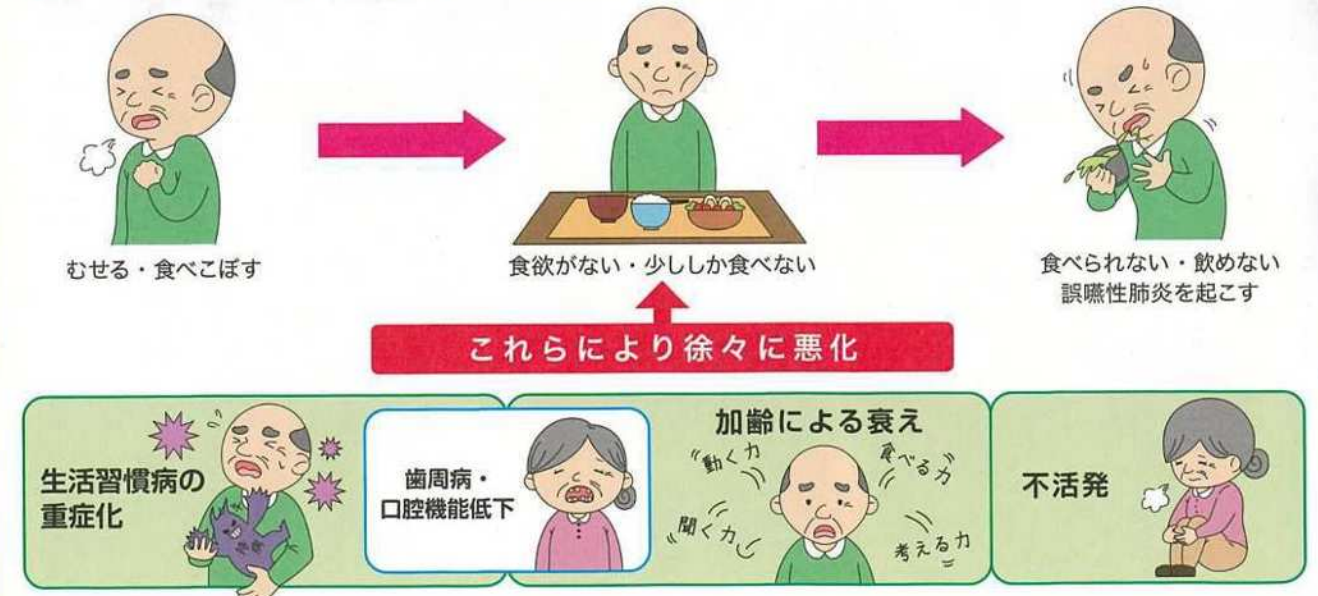
あなたは大丈夫？ **オーラルフレイルはじまりのサイン**



どうして、フレイルになるの？

持病(生活習慣病)の重症化、加齢による衰え、不活発な生活などが要因となり、徐々に進行していきます。口から始まるフレイルとしては、歯周病で歯を失ったり、噛む力、飲み込む力が低下すると、食欲低下や栄養の偏りを招きます。それにより活動量が低下し、外出が億劫になることも増え、筋力低下が進みます。その状態が続くと、肺炎、運動や栄養障害を引き起こすなど要介護状態へ移行してしまう恐れがあります。

<オーラルフレイルの流れ> (口から始まるフレイルの例)



静岡県後期高齢者 オーラルフレイル対策事業 について

大切に
保管してください
静岡県後期高齢者医療広域連合

のご案内は 後期高齢者歯科健診と後期高齢者健康診査の結果から、
オーラルフレイルの恐れのある方にお送りしています

オーラルフレイル対策事業とは

静岡県後期高齢者医療広域連合では、みなさまの健康を守るため、オーラルフレイル対策事業を行っています。
この事業の対象の方は、歯科医院にてお口の健康評価や歯科医師による指導プログラムを無料で受けることができます。

対象者の選び方

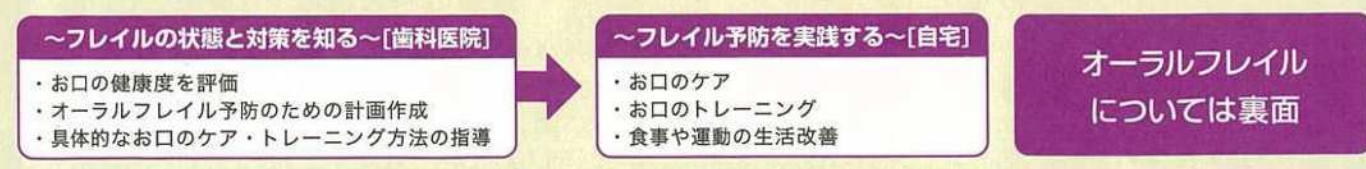


事業の計画

※年齢はその年の4月1日時点

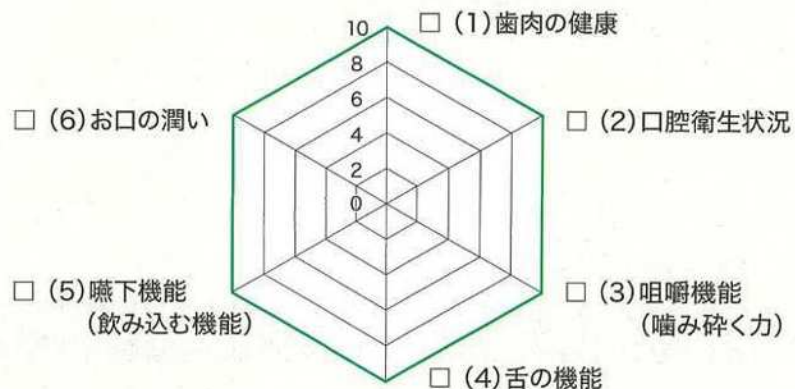
年齢	75歳	76歳	77歳	78歳	79歳	80歳
オーラルフレイル対策受診 76歳～79歳	なし	4年間毎年受けられます				なし
後期高齢者歯科健診 (5年に1回)	●	なし	なし	なし	なし	●
後期高齢者健康診査	年に一回		毎年受診			

受診券が届いたら



～ 自分のフレイルを知る ～

＜あなたのお口の健康度＞



＜受診日＞ 年 月 日
 ＜歯科医院名＞

健康度のグラフは1項目10点満点で評価しています。
 ※特に改善が必要とされる項目は、□にし点でチェック（最大3項目）

～ フレイル対策を実践する ～

＜あなたの目標＞ 1年間 あせらず 気長に 続けましょう。

＜ご自宅で行うプログラム＞フレイル予防の5つの柱（食生活・運動・社会参加・健診/医療・お口と歯）

1 バランスのよい食生活

- ①肉 魚 大豆食品 卵など蛋白質を食べる
- ②様々な種類の野菜を食べる
- ③まめに、水分補給
- ④お酒は、適量に。禁煙しましょう
- ⑤その他()

2 適度な運動

- ①ウォーキングを行う
- ②ストレッチで体をほぐす
- ③運動教室に参加
- ④テレビ体操・ラジオ体操など行う
- ⑤その他()

3 積極的な社会参加

- ①1日1回は外に出る
- ②趣味、楽しみの時間をつくる
- ③友人などとおしゃべりをする
- ④地域の活動に参加する
- ⑤その他()

4 健診/医療

- ①年に一度は健診を受け、自分自身の健康状態を知る。
- ②かかりつけ医・薬剤師の指示を守り、内服の管理を行う。
- ③その他()

5 お口と歯 <口腔ケア> 歯周病リスク・口腔衛生状況に問題があった方は、特にご注意！
 以下のポイントを踏まえ、歯とお口のケアを継続しましょう。

歯みがきのポイント

- ①定期的に歯科医院での健診を受ける
- ②毎日食後に丁寧に時間をかけて行う
- ③歯ブラシを小刻みに動かす、小さめの歯ブラシを選ぶ
- ④歯間の掃除は、歯間ブラシやデンタルフロスを活用
- ⑤その他()

義歯の手入れのポイント

- ⑥必ず外して義歯と自分の歯を清掃する
- ⑦義歯清掃に歯磨き粉を使用しない
- ⑧夜間 義歯清掃、洗浄液で清潔管理（歯科医の指示による）
- ⑨翌朝は、よく洗浄してから装着
- ⑩その他()

＜お口のトレーニング＞

毎日、トレーニングを①から⑧まで順番に実施していただくことが理想です。（あせらず… 気長に…）

トレーニングの
効果

- 1日3回以上、毎日繰り返し続けることで…
- ◆ オーラルフレイルも予防！
 - ◆ 舌の力で飲み込む力も向上！
 - ◆ 脳の血流アップで頭スッキリ！
 - ◆ フェイスラインもスッキリ！
 - ◆ 唾液分泌アップでお口もうるおう

特に口腔機能の低下している項目を集行的に行うとさらに効果がありますので、以下を参考に計画を立てましょう。

低下している項目		＜お口のトレーニング＞ おすすめプラン
<input type="checkbox"/>	(1) 咀嚼機能（噛み砕く力）	① → ④ → ⑤ → ⑦ → ⑧
<input type="checkbox"/>	(2) 舌の機能	① → ⑦ → ⑧
<input type="checkbox"/>	(3) 嚥下機能（飲み込む力）	① → ② → ③ → ⑦ → ⑧
<input type="checkbox"/>	(4) お口の潤い	⑥ → ⑦

① 深呼吸

鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

② 首の運動（ストレッチ）

左右を向く 左右に傾ける 上下を向く 回す
 左→正面→右→正面 左→正面→右→正面 下→正面→上→正面 左回り→右回り

③ 肩の運動（ストレッチ）

上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。
腕を回す 前回り→後回り

④ 頬の運動（お口まわりの筋力アップ）

片方ずつ頬を膨らませる 両方頬を膨らませて両手をあて「ブツ」とつぶす。

⑤ 顔の運動（お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ）

口を尖らせて「ウー」 口を横に広げて「イー」

⑥ 唾液腺マッサージ（唾液を出す効果）

＜耳下腺＞

両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ 前回り→後回り

＜舌下腺＞

両親指を顎の下に当てて「グーツ」と押す

⑦ 舌の運動（滑舌と嚥下機能アップ）

前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周なめる

⑧ 発音（滑舌と嚥下機能アップ）

大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
 「パ」「タ」「カ」「ラ」
 「パンダのたからもの」