# 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) 虚闘(衰え) =お口や歯のささいな表え

<フレイルの流れ>

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、 心身の健康の遊であり、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

改善







どうして、フレイルになるの









## オーラルフレイルはじまりのサイン





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 口から始まるフレイルとしては、歯周病で歯を失ったり、味む力、飲み込む力が低下す

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。



## 別紙3

「令和3年度作成パンフレット」

く表面>

# 大切に 保管してください 静岡州級期高部省医療広域連合

こ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

静岡県後期高齢者

#### オーラルフレイル対策事業とは

静岡県後期嘉齢省医療広域連合では、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影響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

健康診査結果

生活習慣病のリスク

高血圧 糖尿病 脂質異常



オーラルフレイル 対策対象者

## 事業の計画

受診券が届いたら

※年齢はその年の4月1日時点

	年に一回 毎年受診				
•	¢υ	QL.	¢r∪	なし	•
tel.	4年間毎年受けられます			なし	
/5歳	76歳	77億	78歳	79m	80@
維健節	190	2年日	3年日	4年日	80##2

#### <オーラルフレイルの流れ> (口から始まるフレイルの例)



むせる・食べこぼす



りを招きます。それにより活動量が低下し、外出が側切になることも増え、筋力低下が進みます。その状態が続くと、

食物がない・少ししか食べない



食べられない・飲めない 誤講性肺炎を起こす

#### これらにより徐々に悪化



値即病・ 口腔機能低下





# ● 理診療が厚く

#### ~フレイルの状態と対策を知る~[歯科医院]

- オーラルフレイル予節のための計画作成

做科键於結果





⑤ 排統実施



お口の健康度を評価

後期高齡者始初錄:

(5年に1回) 後期完計者健康診査

異体的なお口のケア・トレーニング方法の報導

#### ~フレイル予防を実践する~[白宅]

- お口のケア
- お口のトレーニング
- 食事や課業の生活改善

オーラルフレイル については裏面

<受除日> 年 月 日

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、口にし点 でチェック (最大3項目)

#### **くお口のトレーニング>**

毎日、トレーニングを①から®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

- 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! ◆ 脳の血流アップで頭スッキリ! ◆ 職液分泌アップでお口もうるおう
- ◆ 舌の力で飲み込む力も向上!
- ◆ フェイスラインもスッキリ!

特に口腔機能の低下している項目を集中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	くお口のトレーニング> おすすめブラン
(1) 咀嚼機能 (喰み砕く力)	① → ② → ⑤ → ⑦ → ⑧
(2) 舌の機能	① → ⑦ → ®
(3) 堪下機能 (飲み込む力)	① → ② → ③ → ⑦ → ⊗
(4) お口の潤い	⑤ → ②

① 深呼吸

別紙3

[令和3年度作成パンフレット]

く裏面>

よっと

② 首の運動 (ストレッチ)







(左右を向く) 左→正面→右

を右に傾ける

④ 頬の運動(お口まわりの筋カアップ)

(上下を向く)

左一正面一右 下→正面→上 左回り→右回り

#### <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:

□ (4)舌の機能

**くあなたの目標>** 1年間 あせらず 気長に 続けましょう。

- バランスのよい食生活
  - □ (T)由 角 大豆食品 細など蛋白質を食べる。
  - □ ②様々な種類の野菜を食べる
  - □ ③走めに、水分補給
  - □ ④お酒は、適量に。禁煙しましょう
- □ ⑤その他(

□ (5)原下機能

(飲み込む機能)

適度な運動

□ (3)咀嚼機能

~ フレイル対策を実践する ~

(噛み砕く力)

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

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。

□ ⑤その他(





- □ ①1日1回は外に出る □ ②趣味、楽しみの時間をつくる
- □ ②友人などとおしゃべりをする
- □ ④地域の活動に参加する
- □ ⑥その他(

# 前回し→後回し





片方ずつ頬を飾らませる

両方類を限らませて両手をあて 「プッ」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」



円を描くようにマッサージ 前回し→後回し



両手を頬にあて、ゆっくり 両親指を顎の下に当てて 「グーッ」と押す

⑥ 唾液腺マッサージ(唾液を出す効果)



着囲病リスク・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、歯とお口のケアを維続しましょう。

#### 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

お口と歯 <口腔ケア>

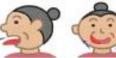
- □ ②毎日食後に丁寧に時間をかけて行う □ ③億プラシを小別みに動かす、小さめの億プラシを選ぶ
- □ 函価間の掃除は、歯間ブラシやデンタルフロスを活用
- ⑤その他(

#### 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
- □ ②夜間 義由清掃、洗浄液で清潔管理 (歯科医の指示による)
- □ ②翌朝は、よく洗浄してから装着

□ ⑩その他(

⑦ 舌の運動 (滑舌と聴下機能アップ)



前に出す



左右に動かす



帯をゆっくり 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」

出典:一般社团法人静得黑德利医协会