

# オーラルフレイルと その対応について

京都府歯科医師会 地域保健部  
松江 善信

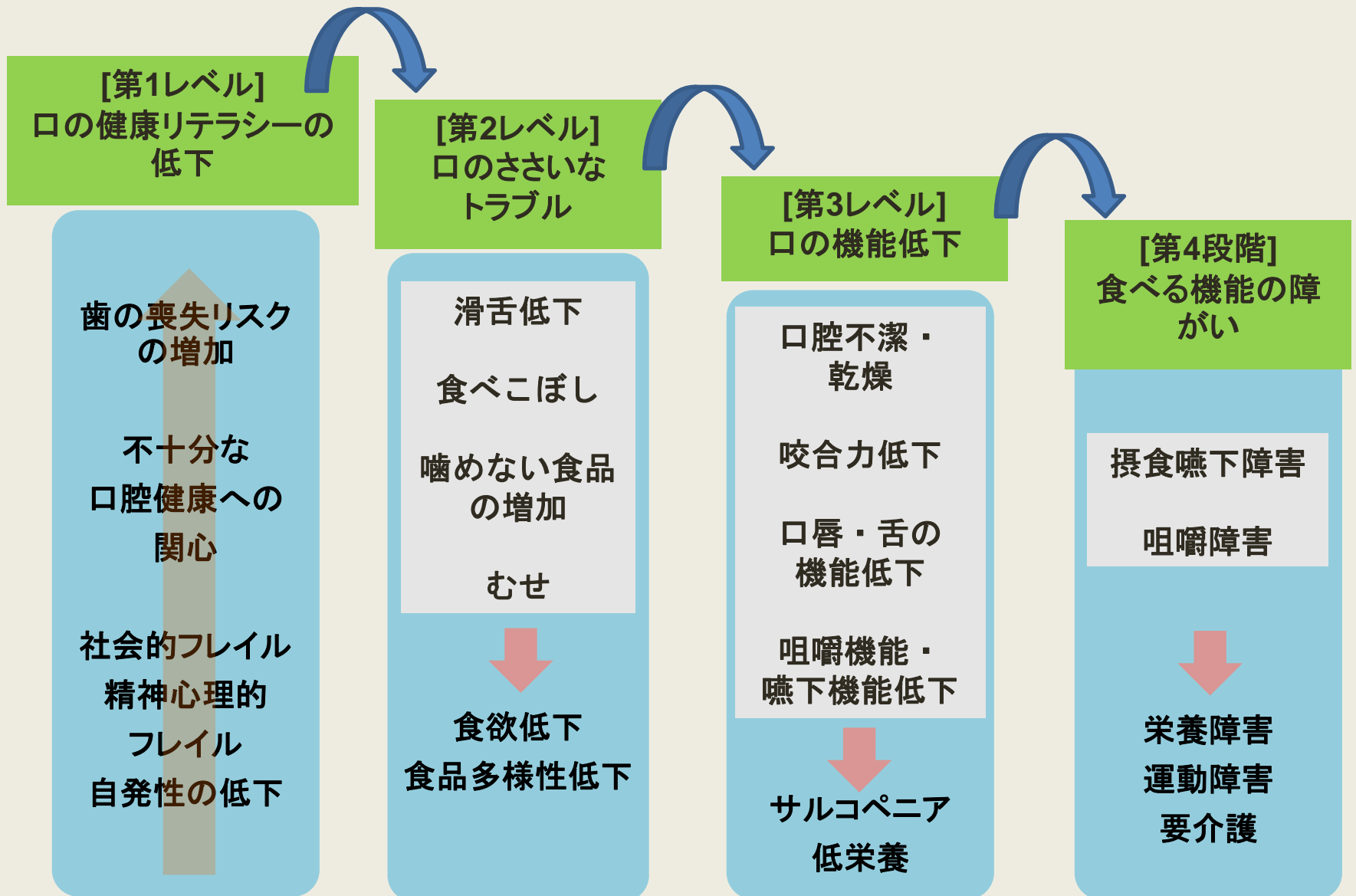
# オーラルフレイルとは

**オーラルフレイル＝口腔機能が衰えた状態**

オーラルフレイルは、  
老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）  
の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も  
重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さら  
にはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまで繋がる一連  
の現象及び過程。



# オーラルフレイルの概念図



# オーラルフレイル予防の目的

口腔機能の軽微な衰え（歯数の減少、咀嚼力や舌圧の低下、滑舌に代表される口腔巧緻性の低下、食べこぼし・わずかのむせや噛めない食品が増える等）の重複が、新規のサルコペニア発症や要介護認定、総死亡リスクに有意に関連しています。

オーラルフレイルとしては、様々な医療・介護の現場において、「口腔領域の軽微な（ささいな）機能低下を見逃さない」との警鐘を鳴らすことを目標としています。

またオーラルフレイル予防がフレイル予防と協調することにより、状態悪化が顕在化する前の、より早期の段階での徴候（ささいな徴候）をひろいあげ、「しっかり歩き、しっかり噛んでしっかり食べる」ということを最終目標としています。

## オーラルフレイルの人が抱えるリスク

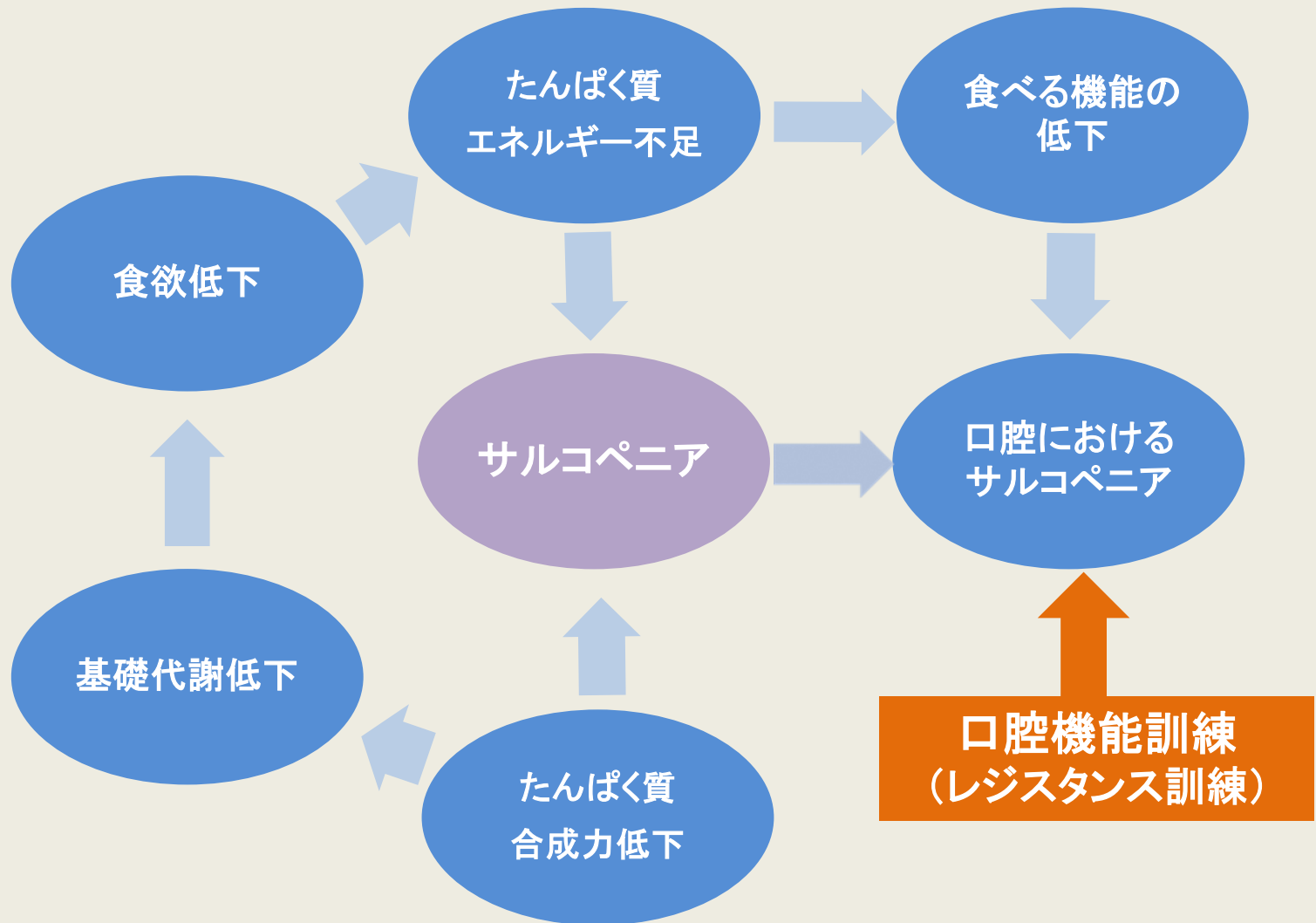
身体的フレイル…	2.4倍
サルコペニア…	2.1倍
要介護認定…	2.4倍
総死亡リスク…	2.1倍

参考: オーラルフレイルQ&A—口からはじまる健康長寿. 医学情報社

# 食べる力の要素



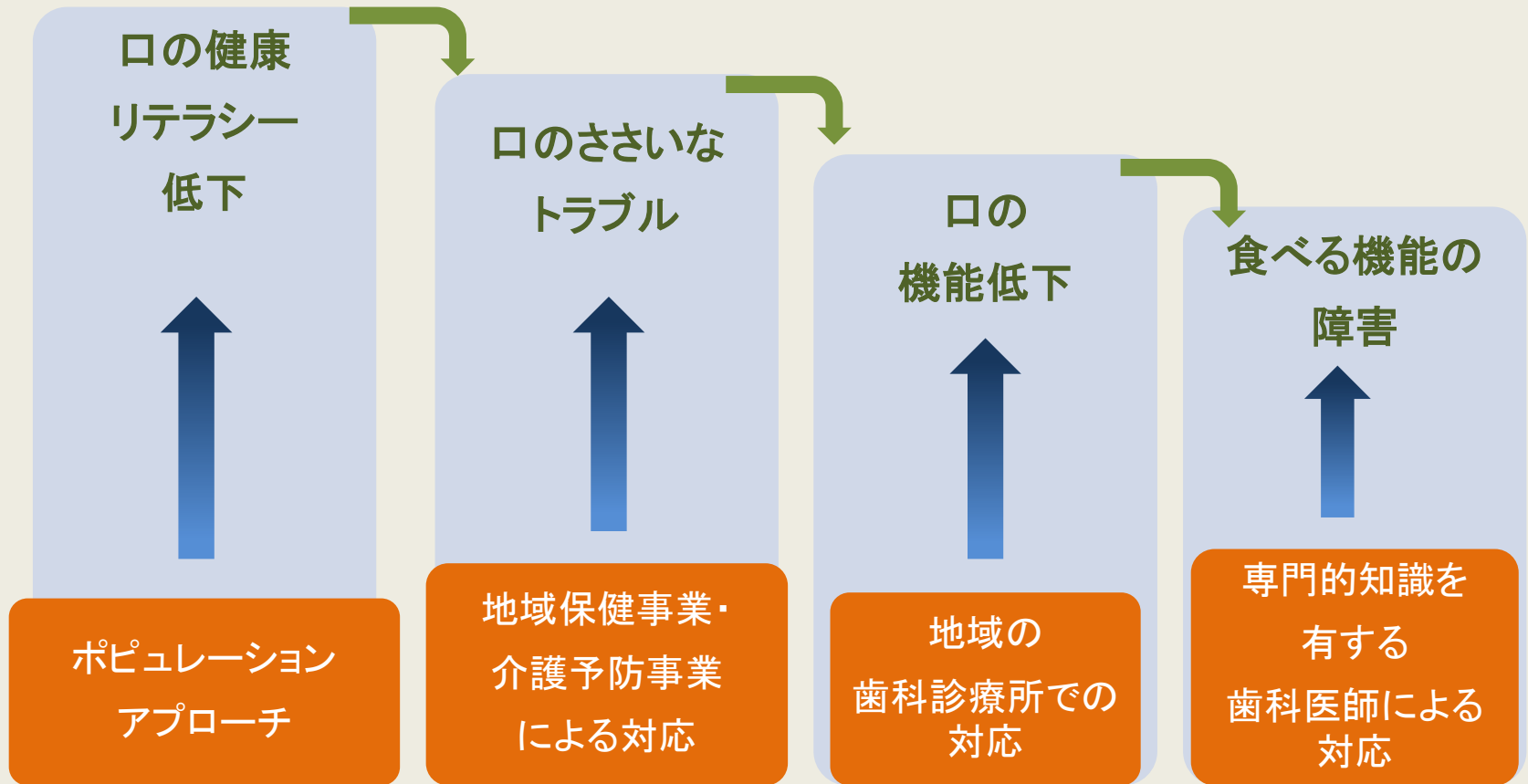
# オーラルフレイルとサルコペニア



# 高齢期における咀嚼(口腔機能)障害に対する考え方

	オーラルフレイル	口腔機能低下症	摂食嚥下障害
咀嚼障害の原因	器質性 (歯の欠損等)		運動障害性 (サルコペニア等)
機能回復の可能性	あり		限定的
対応	咬合回復 (歯の治療)	運動機能訓練	食の調整
	治療的アプローチ		代償的アプローチ 環境改善的アプローチ

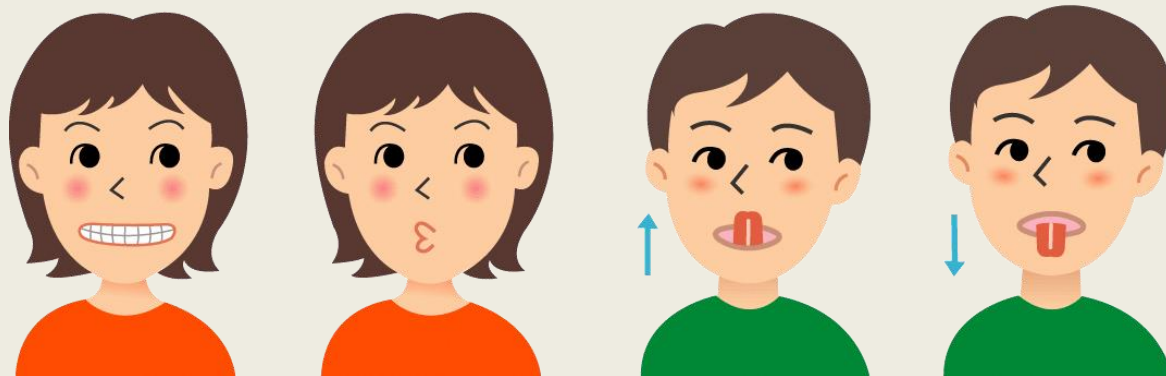
# オーラルフレイルと口腔機能低下症



オーラルフレイル → 「口腔体操」「パタカラ体操」などのパッケージ化された訓練  
口腔機能低下症 → 個別診断に基づく個別プランによる訓練  
回復や訓練が困難な場合 → 代償的アプローチ・環境改善アプローチ  
**多職種連携がもとめられる**



# 地域での オーラルフレイル・口腔機能低下症 の対応



# 市・歯科医師会・歯科衛生士会共催の オーラルフレイル予防研修会



# お口の体操

## 舞ひめのお口元気体操

お口を元気に保つには

- ① 歯医者さんで定期健診 ② お口のケア ③ 健口体操

### 1. 深呼吸



鼻から息を吸う

1~2秒  
息を止める



口から息を吐く

### 2. 首の運動



① 下から上に向く



② 左右に傾ける



③ 左右に向く



④ 顔をゆっくり前に倒し少し回す(後ろには倒さない)

### 3. 肩の運動



ゆっくり上げ、ストンと下ろす



### 4. 頬の運動



頬をふくらます



頬をすぼめる

### 5. 舌の運動



舌を出す・引く



舌で左右の口角を触る



舌を回す

### 6. 唾液腺マッサージ



耳下腺

① 後ろから前に回す



顎下腺

② 頬の内側を押す



舌下腺

③ 舌の下を真上に押す

### 7. 発音



パッパッパ!  
タッタッタ!  
カツカツカ!  
ラフッラ!

大きな声で、歯切れ良く発音

### 8. 深呼吸



鼻から息を吸う

1~2秒  
息を止める



口から息を吐く



# オーラルフレイルチェック表

## オーラルフレイル(歯・口腔)チェック票

A: 舞鶴歯科医師会・舞鶴市

お名前	性別	男・女	年齢	歳
-----	----	-----	----	---

歯やお口の状態などについて、あてはまるものに○をつけてください

1、お口の状態について				点数
Q1	0.全部自分の歯	1.部分入れ歯	2.総入れ歯	
Q2	お口に関して不具合はないですか？			
	2.ある	1.時々	0.ない	

2、お口のケア、管理などについて				
Q3	かかりつけの歯医者さんがありますか	0.はい	1.いいえ	
Q4	お口の定期健診に行っていますか	0.はい	1.いいえ	
Q5	夕食後や就寝前に歯磨き、入れ歯の清掃をしていますか	0.はい	1.時々	2.いいえ

3、「かむこと」の元気度	※お口元気体操 4、5、6参照			
Q6	固い物(「たくあん」くらいのもの)が食べにくい	3.はい	1.時々	0.いいえ
Q7	口から食べ物がこぼれやすい	3.はい	1.時々	0.いいえ
Q8	唇や口が、かわきやすい	2.はい	1.時々	0.いいえ
Q9	口の中に食べ物が残ることがある	3.はい	1.時々	0.いいえ

4、「飲み込み」の元気度	※お口元気体操 5、6、7参照			
Q10	食事中、飲み物などでむせやすい	3.はい	1.時々	0.いいえ
Q11	飲み込みにくい	3.はい	1.時々	0.いいえ

5、「食事」の元気度				
Q12	好きな物ややわらかい物ばかり食べがちだ	2.はい	0.いいえ	
Q13	食べる速度が遅くなった	2.はい	0.いいえ	

6、「体」の元気度				
Q14	以前と比べて、歩く速度が遅くなった	1.はい	0.いいえ	
Q15	以前と比べて、外出が少なくなった	1.はい	0.いいえ	

7、お口の体操				
Q16	お口の体操を知っている	0.はい	1.いいえ	
Q17	お口の体操を毎日やっている	0.はい	1.いいえ	

合計

健口くん測定：パ タ カ 飲み込み検査：回

## オーラルフレイルチェック表の評価

合計の点数が

0～10点

•オーラルフレイルの危険性は低い

11～20点

•オーラルフレイルの危険性あり

21点以上

•オーラルフレイルの危険性が高い

かかりつけ歯科医院に定期的に通いましょう。

いろいろ食べて健康に！



※「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉

3ヶ月おきにチェック

# 地域保健事業





# 地域保健事業



# 歯科診療所での オーラルフレイル・口腔機能低下症の対応

口腔機能低下症として、  
検査・処置していくとすると...



口腔機能低下症 管理計画書( 回目)

20 年 月 日



ID:

症状		検査値	低下	訓練
口腔清掃	9/18 点以上	( /18) 点		
口腔乾燥	27 未満(3 回の中央値)	( )		
咬む力	500N 未満(約 50kg)	( )N		
歯の本数	20 本未満	( )本		
滑舌	1 つでも、6 回/秒未満	パ タ カ ( )( )( )回/秒		
	パタカ 6 秒以上	( )秒		
舌の力	30kPa 未満	( )kPa		
咬む能力	100mg/dL 未満	( )mg/dL		
飲み込み	3 点以上	( )点		
食べられる食品	50%未満	( )%		

※訓練の詳細は裏面をご覧ください。

全身の状態	
基礎疾患	心疾患・肝炎・糖尿病・高血圧症・その他( )
服薬状況	1.なし 2.あり(薬剤名: )
意識レベル	1.清明 2.不清明 3.傾眠
認知機能低下	1.なし 2.あり
肺炎の既往	1.なし 2.あり 3.繰り返しあり
体重の変化	1.なし 2.あり( カ月で kg の増・減)
体格指数(BMI)	1.正常範囲内 2.低体重(やせ) 3.肥満
食事形態	1.常食 2.軟菜食 3.刻み食 4.ペースト食 5.非経口 6.その他( )
食思不振(食欲)	1.なし 2.あり(理由: )
歯・歯肉の状態	プラーク(なし・あり) 歯肉の炎症(なし・あり) 歯の動揺(なし・あり)
口腔内・義歯の状態	義歯(なし・あり) 臼歯部咬合支持(あり・なし)
管理方針・目標・治療予定等:	

再評価の時期 ( )カ月後にまた検査を受けることができます。

①口腔不潔

②口腔乾燥

③咬合力低下

④舌口唇運動機能低下

⑤低舌圧

⑥咀嚼機能低下

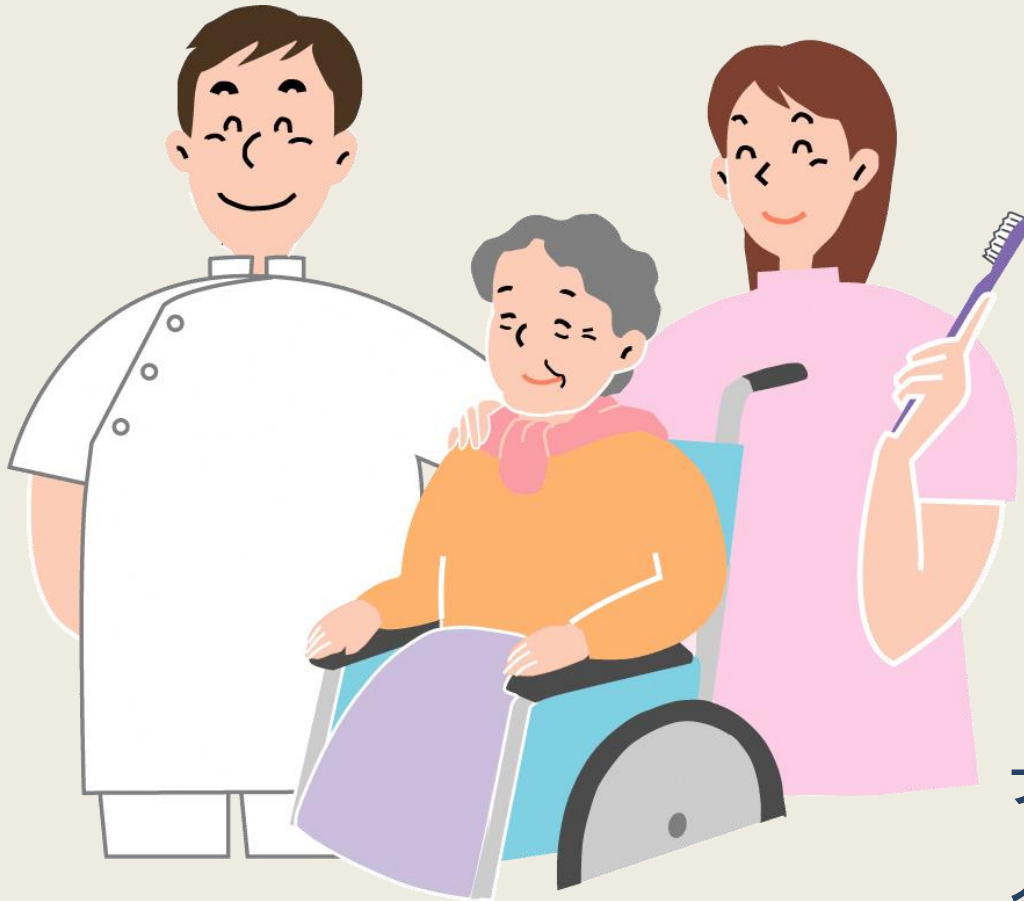
⑦嚥下機能低下



# 歯科の立場からの オーラルフレイルの対応として

- かかりつけ歯科医院として、定期的に通院してもらう。
- 口腔領域だけの問題ではないことをよく理解してもらい、食事や栄養、運動や社会参加などと共に継続してもらう。

# オーラルフレイルの予防する



フレイルが進行しないように...

介護予防事業などに取り入れて...

# オーラルフレイル予防のために…

色々な種類のものを食べましょう



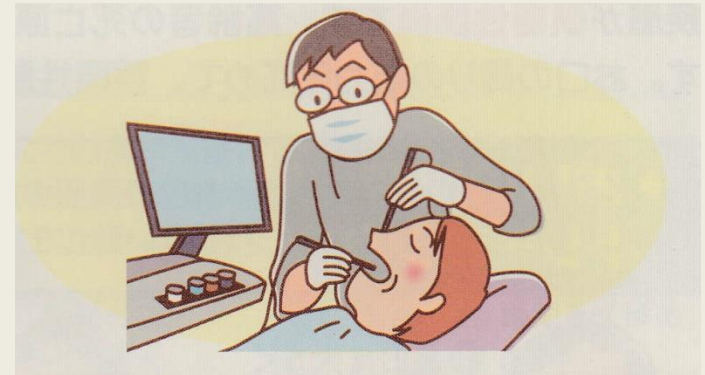
しっかりと声を出しましょう



丁寧に歯をみがき・入れ歯の清掃をしましょう



かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診を受けましょう



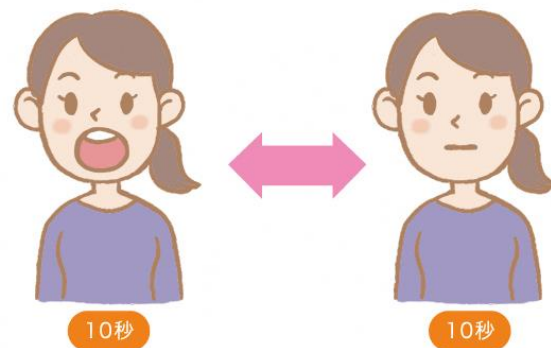
# オーラルフレイルにおける 口腔機能訓練例

オーラルフレイルが進むと、「口腔機能低下症」や「摂食嚥下障害」へと進行していきます。  
その場合は歯科医院での口腔機能検査や、個別プランとしての口腔機能訓練が必要になります。

## 1 開口訓練 嚥下機能の低下を認める場合

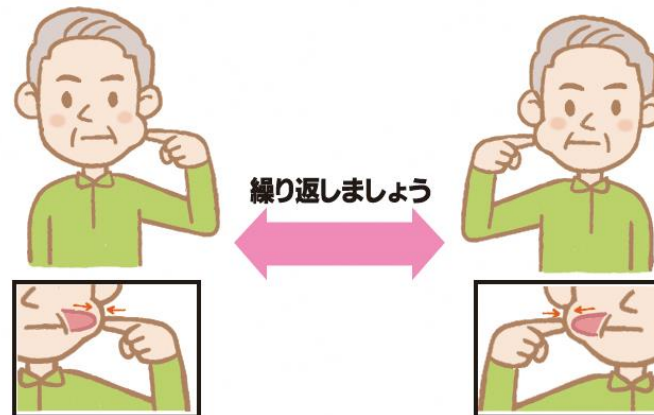
お口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩してください。これを5回で1セットとして、1日2セット(朝・夕)行ってください。

※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。



## 2 舌圧訓練 舌圧の低下を認める場合

- 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。





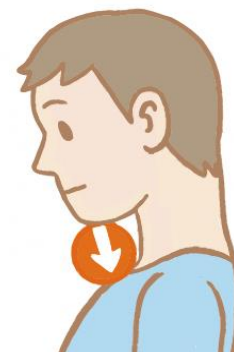
### 3 喉頭挙上訓練 嚥下機能の低下を認める場合

直径10cm程度のゴムボールを顎と胸の間ではさみ、顎でボールを強くつぶす運動を行います。

頭頸部の屈曲を保持する等尺性運動と屈曲の運動を繰り返す等張性運動があります。

実施のポイントは、ボールがつぶれるように最大の力で行い、息を止めないことです。

どちらも5秒ほどかけて1セット5～10回、1日3セット行います。



ボールを用いた訓練  
CTAR:Chin tuck against resistance

### 4 無意味音音節連鎖訓練 滑舌の低下を認める場合

【無意味音音節連鎖訓練の例】

マカバ→マカビ→マカブ→マカベ→マカボ→  
ダサバ→ダバサ→ダサベ→ダベサ→ダベボ→  
サバダ→ダダバ→バサダ→サバブ→サダボ

- ①上記のパターンを、各5回行ってください。
- 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だき、だんだんはやく行えるよう頑張ってください。

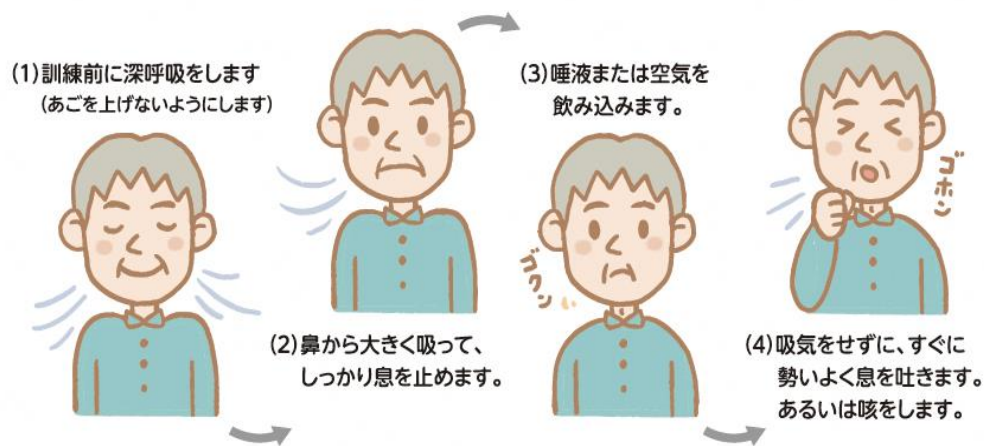
マカバ→マカビ→マカブ→  
マカベ→マカボ→ダサバ→  
ダバサ→ダサベ→ダベサ→  
ダベボ→サバダ→ダダバ→  
バサダ→サバブ→サダボ



## 5 飲み込み訓練 むせを認める場合

嚥下と呼吸の協調性・タイミングを整えて、誤嚥を起こしにくい嚥下方法(飲み込み方)を習得するための訓練です。

- ✓ 10～20回繰り返します。
- ✓ 口の中が渴いてしまう場合は、1回に1ml程度の水を用いるか、口腔内保湿剤を使うと良いです。



※(3)と(4)の間で息を吸わないことが大切です。

お口の体操や全身の運動・健康的な食事・社会参加などとあわせて行いましょう。



オーラルフレイルは、なかなか本人が自覚しにくい場合が多いので、家族や周囲の人が気づくことも重要です。「硬い食べ物を避ける」「うがいがうまくできていない」「言葉が聞き取りづらい」など気になることがあれば、歯科医などに相談しましょう。

ご清聴ありがとうございました