

高齢者の口腔機能の衰え (オーラルフレイル)について

フレイル

- 人は年を取ると段々と体力が衰え、外出する機会が減り、病気になるまでも手助けや介護が必要となってきます。
- このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます
- 多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥りますが、適切な対応により再び健康な状態に戻るという可逆性が含まれています

フレイルの3要素

1. 『身体』の虚弱・・・筋力や体力の虚弱
2. 『社会性』の虚弱・・・閉じこもり、孤食など
3. 『こころ/認知』の虚弱・・・うつ、認知機能の低下

これらの三要素がそれぞれ互いに密接に関連しながら、
そして互いに増強し合うような形でフレイルを悪化させます。

フレイル予防～健康長寿3つの柱

1. 運動

しっかり、たっぷり歩く。 筋トレも！

2. 社会参加

友達とのおしゃべりや食事を楽しむ

いつも前向きな気持ちで

3. 栄養

バランスの良い食事

口腔機能の維持 よく噛むことも重要です。

オーラルフレイル

- フレイルは、「健康」と「介護が必要となる状態」の間の期間、つまり介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態です。
- **オーラルフレイルは、そのうちの口の機能の衰えです。**
- **オーラルフレイルが全身の衰えにつながることで、わかってきて、オーラルフレイル予防の重要性が注目されてます。**

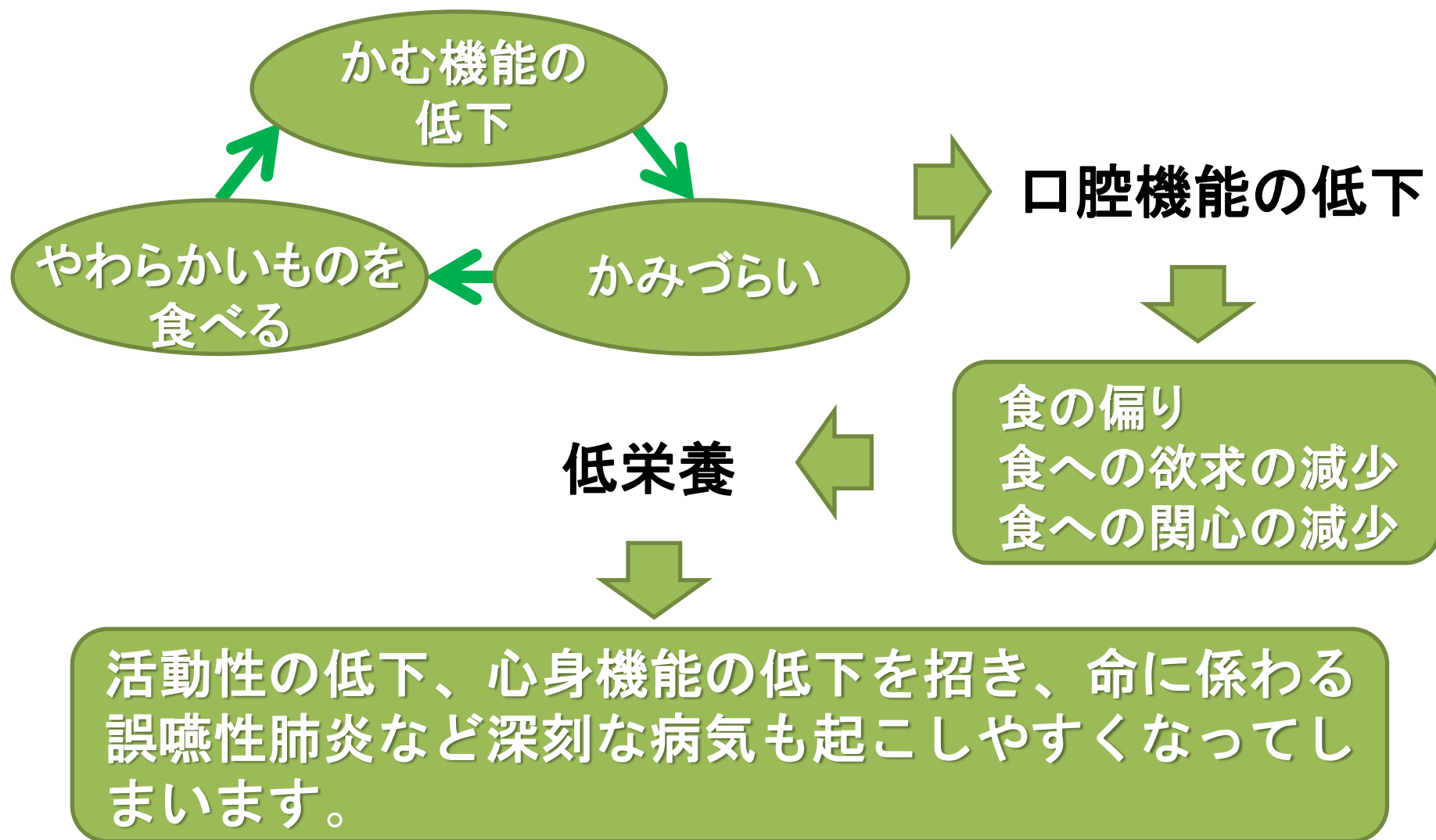
オーラルフレイル（口の衰え）とは

- ・ 食事の時にむせる
- ・ 食べこぼす
- ・ 固いものがたべづらい
- ・ 滑舌が悪くなる
- ・ 口がかわきやすい など

こうしたことが口の衰えの症状です。

一つ一つは日常生活に大きく影響しないので、
年だから仕方がないと思ってしまいがちです。

オーラルフレイル⇒心身機能の低下



*** よく噛んで、バランスの良い食事をすることが大切です**

オーラルフレイル➡社会性の低下

口腔機能の低下

- ・ 滑舌の低下
- ・ 食べこぼし
- ・ わずかのむせ



社会性の低下

- ・ 家族や友人との外出や、人との食事が億劫になる
- ・ 家にこもって、自宅で一人で食事をする

友達や家族と一緒に食事をする、食欲が高まり、多様な食品を食べることにもつながり、栄養状態がよくなることがあります。

積極的に共食の機会をつくり、楽しくおいしい食事を摂ることで身体と心の栄養を蓄えることが大切です。

介護リスクを高める危険な口の衰え

介護認定のない高齢者約2000人の口の健康状態を16項目にわたり調査し、4年間その経過を追ってみたところ、次の6項目が危険な口の衰えとわかりました。

1. 自分の歯が20本未満
2. 滑舌の低下
3. 噛む力が弱い
4. 舌の力が弱い
5. 「半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった」と思う
6. 「お茶や汁物でむせることがある」と思う



6項目の内、3つ以上当てはまった人を「オーラルフレイル」としました。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

「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
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

オーラルフレイルの人は身体的フレイルや介護認定を新たに受けた人、亡くなった人が、他の群の人に比べて約2倍多い結果でした。

Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017. より引用

オーラルフレイルは近い将来全身が衰えるサインです

オーラルフレイルのスクリーニング問診票

質問事項	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・たくあんくらいの堅さの食べ物が噛める		1
1日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

合計点数	
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

合計 _____ 点

“噛めない”

- 「かむ力の衰え」や、歯の問題（残存歯の数や、入れ歯など）により、「噛めない」が起こります。
- 「噛めない」⇒「やわらかいものを食べる」
⇒噛む力の低下など「噛む機能の低下」
という悪循環が起こり、口腔機能の低下が進みます。

“むせる”

- お茶や汁物で「むせる」のは、飲み込む力の衰えの兆候です。
- 飲み込むための機能の低下は、「むせるのがつらいから・・・」などにより食欲不振となり、低栄養の原因にもなります。
- また、そのままにしておくと「誤嚥」につながりやすく、誤嚥性肺炎などの重大なリスクを含んでいます。

“滑舌が悪くなった”

- 「話す」ことも、口の筋肉と関係があります。
- 「滑舌が悪くなる」こともオーラルフレイルの兆候としてとらえます。
- 自分でははっきり話していると思っても、他の人が聞き取りにくいこともあり、自分だけで判断できない場合があります。
- この兆候に気づいたら、口の体操を行うことも有効な方法です。

オーラルフレイルの対策

神奈川県のオーラルフレイル改善プログラムを
紹介します

オーラルフレイルは “がんばれば”改善できます

オーラルフレイルの方に、ご自宅等で毎日継続してオーラルフレイル改善のための訓練（オーラルフレイル改善プログラム）を実施していただいた結果

運動

かつぜつ 滑舌の改善

タ

5秒間に「タ」を何回言えたかで判定します（結果は1秒間に換算しています）

（回/1秒） **オーラルディアドコキネシス / 92名対象**



そしゃく 咀嚼

噛む力の改善

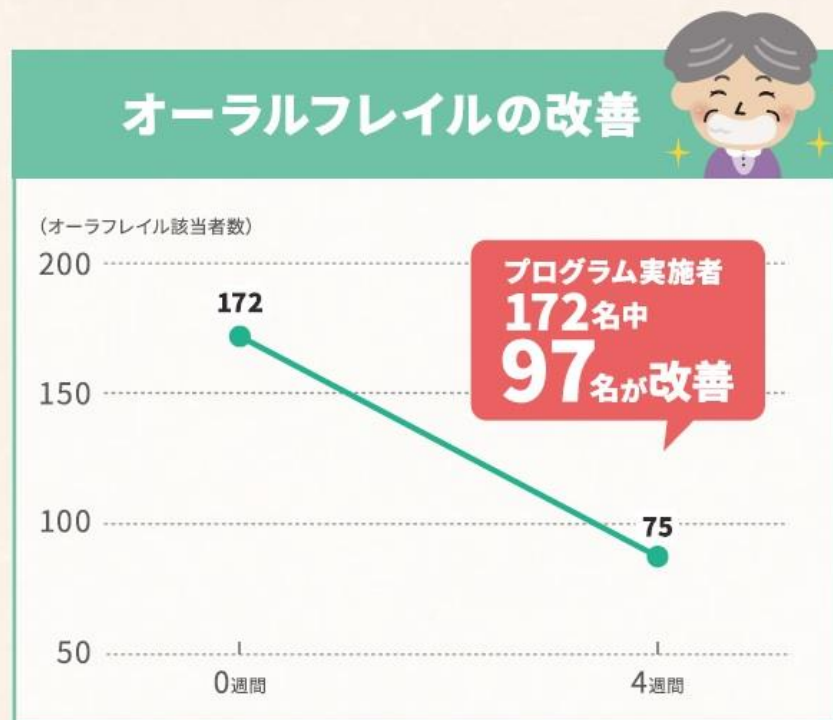
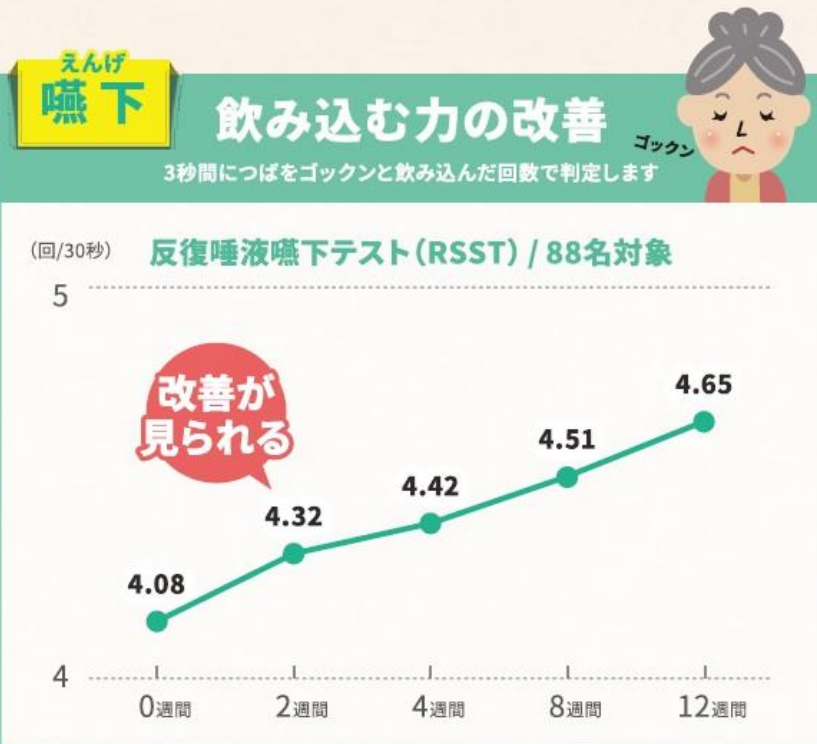
よく噛めると色が変わるガムで判定します

（カラスコア1～5） **咀嚼力判定ガム / 88名対象**



オーラルフレイルは “がんばれば”改善できます

オーラルフレイルの方に、ご自宅等で毎日継続してオーラルフレイル改善のための訓練（オーラルフレイル改善プログラム）を実施していただいた結果



※平成29年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業

※平成30年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業<速報値>

嚥下機能の低下

- 嚥下機能が低下すると、食べ物が口腔内や咽頭部に残ってしまい、誤嚥の原因になります。
- 誤嚥した飲食物や唾液とともに、口腔内細菌が気管から肺に入り込むことで「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあるので、注意しましょう。



開口訓練

舌圧の低下

- 舌圧の低い人は、食塊形成や咽頭への送り込みが難しく、食事の際にむせるなどして食べ物をうまく摂取できないこともあります。
- その結果として体内に栄養を十分に取り入れることができず、低栄養に陥る危険性があるため、注意しましょう。



舌圧訓練

滑舌の低下

- 滑舌の低下は舌やその周りの筋肉（口輪筋・表情筋）の衰えにより起こります。
- 会話（社会性）の機会の減少だけではなく、咀嚼にも影響するので気を付けましょう。
- 咀嚼は、口（舌や口唇）の巧みな運動によって支えられています。



無意味音音節連鎖訓練

咀嚼機能の低下

- 咀嚼機能の低下により、やわらかい食事を好むようになることから、偏食が起こり栄養バランスが偏りがちになります。
- お口の機能低下はもちろん、全身に影響を及ぼすこともあるので、注意しましょう。



咀嚼訓練

オーラルフレイル改善プログラム

神奈川県オーラルフレイルハンドブック
(神奈川県・神奈川県歯科医師会作成)

①準備体操

深呼吸(腹式呼吸)

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。
鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。



グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで、①脳の血流UPで頭スッキリ! ②唾液分泌UPでお口も潤う!

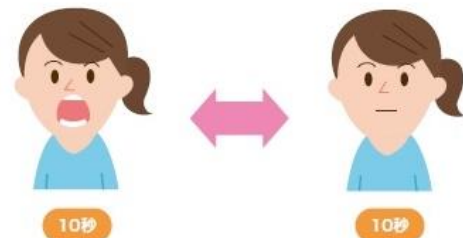
③舌の力で飲み込む力も向上! ④フェイスラインもスッキリ!

②開口訓練

訓練の方法

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。



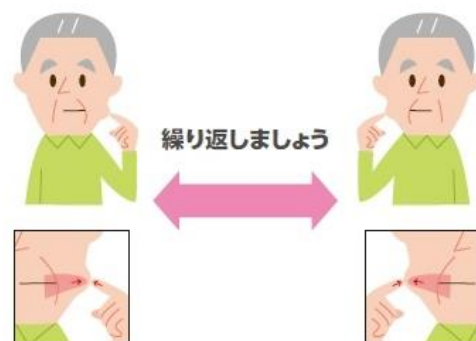
1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

③舌圧訓練

※口腔ケアのアクティビティより引用 著者: 平野浩彦

舌のコロコロあめ玉

- 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。



神奈川県オーラルフレイルハンドブック (神奈川県・神奈川県歯科医師会作成)

口腔ケアアクティビティ 平野浩彦 著

ご存じですか? オーラルフレイル! 東京都健康長寿医療センター研究所 より引用

④無意味音音節連鎖訓練

無意味音音節連鎖訓練の効果

- 呼吸をコントロールする力を高める
- 発音をはっきりする力を高める
- 唾液の分泌を高める
- 唇を閉じる力を高める
- 舌の運動能力を高める
- 口の周りの筋肉をほぐし、飲み込む力を高める



訓練の方法

- 1 下記の単純パターン(①～⑩)を、各5回行ってください。パターン表は各曜日ごとに横列で発音してください。
- 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。

●単純パターン(1日5回 1週間メニュー)

横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→	横列で発声→
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
① マカト	① マダテ	① カダマ	① バダマ	① バダカ	① タダカ	① テダマ
② マキト	② マジテ	② カジマ	② バジマ	② バジカ	② タジカ	② テジマ
③ マクト	③ マズテ	③ カズマ	③ バズマ	③ バズカ	③ タズカ	③ テズマ
④ マケト	④ マデテ	④ カデマ	④ バデマ	④ バデカ	④ タデカ	④ テデマ
⑤ マコト	⑤ マドテ	⑤ カドマ	⑤ バドマ	⑤ バドカ	⑤ タドカ	⑤ テドマ
⑥ マバト	⑥ マダテ	⑥ カバマ	⑥ バダマ	⑥ バダカ	⑥ タダカ	⑥ テバマ
⑦ マビト	⑦ マジテ	⑦ カビマ	⑦ バジマ	⑦ バジカ	⑦ タジカ	⑦ テビマ
⑧ マブト	⑧ マズテ	⑧ カブマ	⑧ バズマ	⑧ バズカ	⑧ タズカ	⑧ テブマ
⑨ マベト	⑨ マデテ	⑨ カベマ	⑨ バデマ	⑨ バデカ	⑨ タデカ	⑨ テベマ
⑩ マボト	⑩ マドテ	⑩ カボマ	⑩ バドマ	⑩ バドカ	⑩ タドカ	⑩ テボマ

⑤咀嚼訓練

訓練の方法

ガムを噛むことにより、噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。
1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に計5分間噛みましょう。

- 1 唇を閉じて、しっかりと噛みましょう。
- 2 ガムは一カ所で噛まず、左右両側を均等に使い噛みましょう。
- 3 姿勢は正しく噛みましょう。



日常生活におけるお口のささいなトラブル(滑舌低下、噛めない食品の低下、むせなど)に気づき、
お口の健康を維持しましょう!

神奈川県オーラルフレイルハンドブック (神奈川県・神奈川県歯科医師会作成)
口腔ケアアクティビティ 平野浩彦 著

ご存じですか? オーラルフレイル! 東京都健康長寿医療センター研究所 より引用