

人生を決める
フレイル予防

● 歯の健康を守る編 ●

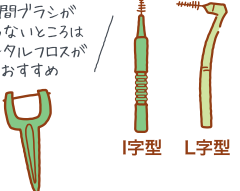
前歯にはI字型
奥歯にはL字型



歯と歯の間は歯間ブラシや
フロスを使う



歯間ブラシが
入らないところは
デンタルフロスが
おすすめ



I字型 L字型

歯科医院



お口の状態は定期健診で
歯医者さんに相談

仕上げに洗口液で
ぶくぶく



洗口液

オーラルフレイルの
チェックをやってみよう

オーラルフレイルをどこでも誰でも簡単にチェックできる問診表です。

質 問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。) (インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが 食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、はっきりと 発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5項目のうち、2つ以上「該当」した方はオーラルフレイルです。
口の機能低下の危険性が増している状態ですが、
改善することもできます。
まずは歯科医院での相談と毎日のセルフケアに取り組みましょう。



スマホで簡単にお口の元気度がチェックできる
『おくち元気チェック』アプリ



おくち元気年齢
48歳
※年齢-10歳
なんでも食べられるお口のようですね。
美味しいものを食べ続けるために、元
気なお口を維持できるようケアを続けま
しょう。

お口に関するアンケート、
発音チェック等から
お口の元気度を
数値化します。

iPhone Android

ここから無料
ダウンロード



お口の元気は
からだの元気に
ご存知ですか？「オーラルフレイル」

いつまでもイキイキ過ごすために



自分の歯が
少ない

固いものが
食べにくくなった

お茶や汁物で
むせることがある

お口の渴きが
気になる

滑舌が
悪くなった

サンスター株式会社は
オーラルフレイルの概念普及に
協力しています。

歯みがき道が
やってみよう
オーラル

● お口の体操編 ●

七 1日1回バタカラ体操をする



唇を破裂させるように



舌を上あごに
しっかりつけて



舌の奥をのどに
押しつけるように



舌の先を
まわめて上前歯へ

五 かみごたえの
あるものを食べる



六 唾液腺マッサージでお口をうるおす



親指以外の4指を頬
に当て、上の奥歯の
あたりを後ろから前
へ向かって、10回
ゆっくりと回す



耳下腺
じかせん



親指を顎下の骨の内
側の柔らかい部分に当
て、耳の下から顎の下
まで5か所ほどを、1か
所につき5回ずつ押す



顎下腺
がっかせん



舌下腺
ぜっかせん

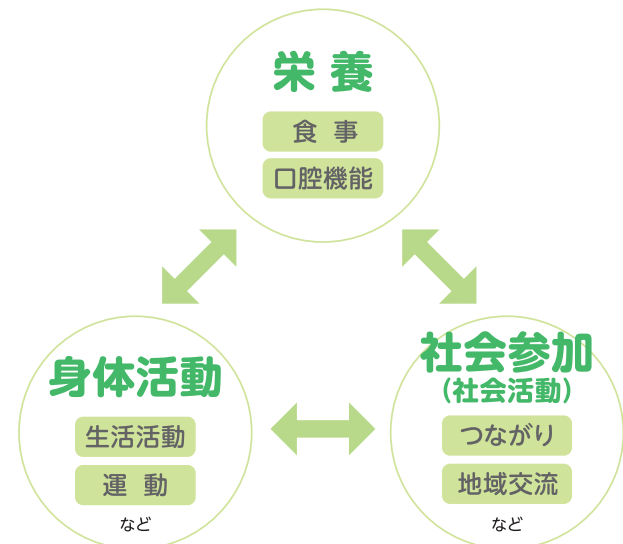
「リリリリリリ」「タタタタタタ」
「カカカカ」「ララララララ」、
「レタカラ…」とそれぞれ
5回程度繰り返す

「フレイル」って？

人間は誰でも加齢とともに心身の機能が低下し、**健康で自立した生活が送れる状態から介護が必要な状態**へと、「**老いの坂道**」をゆっくり下っていきます。この坂道の間には、筋力や心身の活力が低下した「**フレイル**」(虚弱)と呼ばれる段階があり、要介護となる最たる要因となっています。この**フレイルの段階で早めに気づいて対処すれば健康な状態に戻すことができます。**

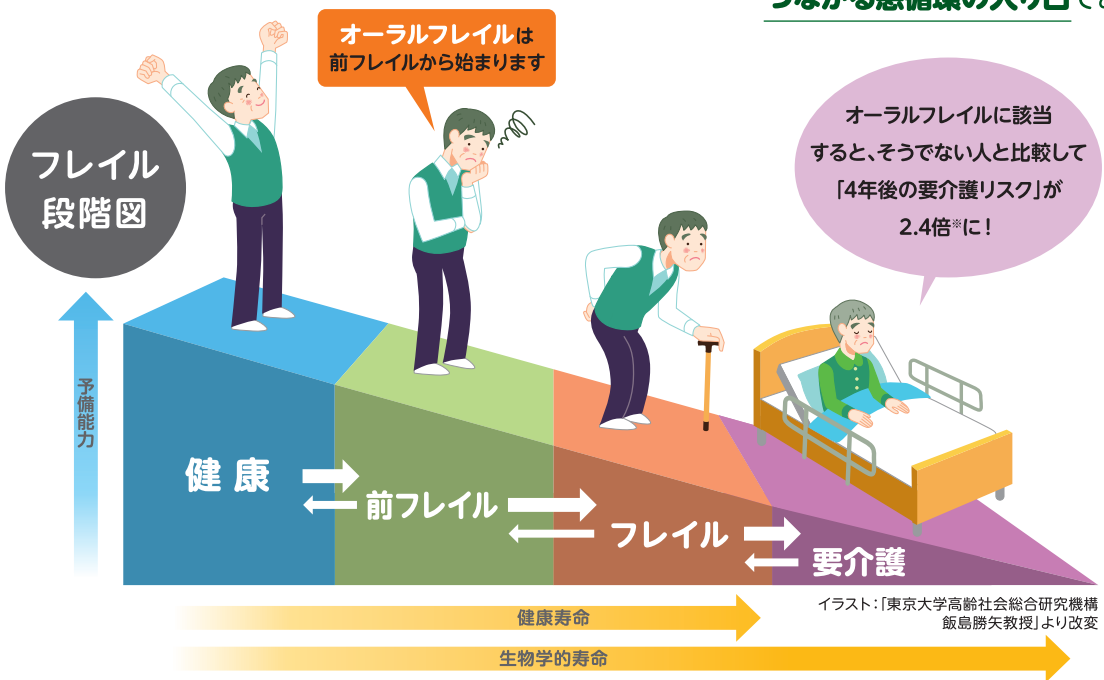
「**栄養**」「**身体活動**」「**社会参加**」の3つの要素をバランスよく保つことがフレイルを予防し、健康寿命の延伸につながる秘訣です。

健康寿命を延ばすための3つの柱



出典:フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言(2022)より

「オーラルフレイル」って？



オーラルフレイルは、「お口の虚弱」という意味で、お口の機能が低下することは、**全身のフレイル、要介護につながる悪循環の入り口**であることがわかってきました。

オーラルフレイルになると、「固いものが食べづらい」「お茶や汁物でむせる」「お口の渇きが気になる」といった**ささいなお口の衰え**が**つみかさなり、食べられるお口の機能が低下**してしまいます。そのため、この段階で**予防・改善することが大切です。**

※T. Tanaka et al., J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2017

イラスト: [東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授]より改変



食べられるお口の機能を維持しましょう

フレイルの要素の一つである「**栄養**」では**口腔機能**が大きくかわります。オーラルフレイルになると、**食事にしにくくなり、栄養バランスの乱れや低栄養状態**へとつながります。そこから筋肉量が低下し、最終的には**寝たきりで社会活動ができなくなってしまいます。**

健康寿命を延ばすためにも「**食べられるお口の機能**」を維持することが大切です。

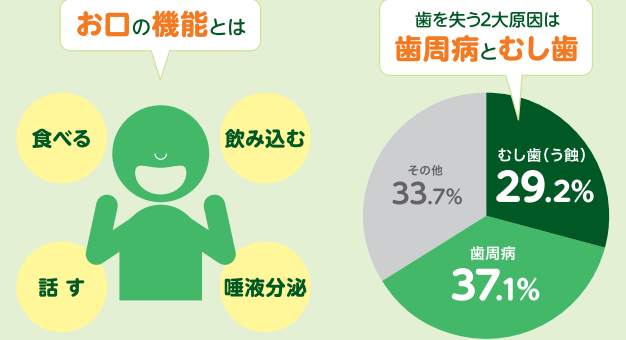
食べられるお口の機能って？

お口の機能とは

お口の機能の一つである「**食べる**」には、**噛む力や飲み込む力、舌や唾液**といった様々な機能が関わっています。また、お口には「**話す**」機能もあります。

食べるために歯を残そう

歯を失う原因は歯周病とむし歯です。しっかり食べるためには、噛める歯を失わないように**毎日のオーラルケアと定期的な歯科健診**が重要です。抜けてしまった歯があれば義歯やインプラントにより、噛める状態にしておきましょう。



出典:平成30年 永久歯の抜歯原因調査報告書 (公財)8020推進財団

一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会