

### こんなことはありませんか？

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 口が乾く、口臭が気になる
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い



平野浩彦、飯島勝也、渡邊裕 著  
「オーラルフレイルQ&A」を改変

### 1つでも当てはまれば、オーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルは口腔(こうくう)機能(かんで飲み込む、言葉を発する、表情を作るなど)の“ささいな衰え”、つまり「口腔機能の虚弱」のことです。

加齢とともに口腔機能は低下していきませんが、上記チェックリストにあるような症状を放置すると、全身の健康にも影響することがわかってきました。

日々の予防を意識した行動をとることで、口腔機能の維持・回復が期待できます。おいしく食べ、楽しく運動し、口をよく動かすことで、自立した元気な毎日を送りましょう。

## めざせ、健康長寿！

# 今日からできるオーラルフレイル対策

## 日常のケア (セルフケア : 自分で毎日できる)

### 歯みがき

正しく丁寧に歯みがきをすることで、むし歯や歯周病などを予防し、かめる歯を維持します。歯と歯の間も忘れずに行いましょう。



### よくかんで食べる

口まわりの筋肉が鍛えられ、唾液が出やすくなり、かむ力と飲み込む力を強化します。



### 入れ歯や舌の清掃

毎日入れ歯を清潔に保ち、舌を清掃することで、細菌の繁殖を抑制し、炎症や口臭、誤嚥(ごえん)性肺炎(※2)などを予防します。



### 口を動かす

本・新聞の音読、「お口の体操」、「唾液腺マッサージ」(※3)などで、口まわりの筋肉と飲み込む力を強化します。



- ※2 誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に食道ではなく、気管に入ることが原因で発症します。オーラルフレイルが進行すると起こりやすくなります。
- ※3 「お口の体操」、「唾液腺マッサージ」は、『八王子けんこう体操』パンフレット(第4版)をご参照ください。最新の情報は市のホームページ、または右の二次元コードからご覧ください。



## 定期的なケア (プロフェッショナルケア : 歯科医院で専門的に行う)

### 症状の早期発見

自分では気付かない口腔のトラブルを早期に見つけ、全身状態や口腔状態にあった検査や治療、アドバイスなどを受けられます。



### 歯のクリーニング

セルフケアでは落とすきれない汚れを専門的に除去して歯周病を予防します。セルフケアのチェックや指導も受けられます。



●歯周病予防は、糖尿病などの全身疾患の予防にもつながります。

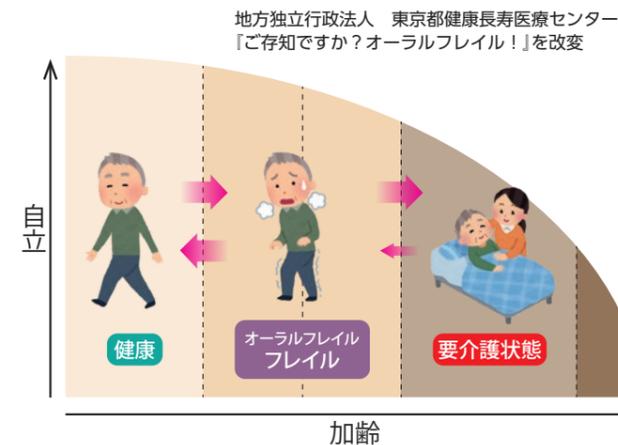
### 口腔機能低下症の検査などが健康保険適用に

歯や口の状態に心配や不安を感じたら、歯科医に相談してみましょう。口腔機能低下症と判断するための各種検査や検査後の指導などには、健康保険が適用される場合があります。(検査の可否については、受診前に歯科医院へご確認ください。)

# オーラルフレイルはフレイルのはじまり

## そもそも、フレイルって何だろう？

フレイルとは、高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態で、健康と要介護状態との中間の状態です。フレイルは、社会参加など他者との交流が減ることや、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態を取り戻せます。



- フレイル予防は、八王子市HPまたは、八王子版フレイル予防リーフレットをご参照ください。最新の情報は市のホームページ、または右の二次元コードからご覧ください。



## 要介護になるリスクが2倍以上!? 知ってほしいオーラルフレイルのこと

高齢者を対象にした研究で、オーラルフレイルの方は死亡リスクが高まることやフレイル、要介護になりやすくなることわかりました。むせる、食べこぼすなどの口のまわりの“ささいな衰え”が、食欲の低下、栄養摂取量の減少、さらには心身機能の低下と“負の連鎖”につながります。

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※1	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

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.

※1 サルコペニアとは、筋量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態

### 専門家からのメッセージ

## 年のせいとあきらめず、しっかり意識して適切に行動することが大切

加齢とともに歯が抜けたり、硬いものがうまくかめなかったりすることは、従来なら誰もが避けられない「老化現象」であり、「仕方がないこと」だと考えられてきました。口のまわりの“ささいな衰え”を「年のせい」とあきらめず、しっかり意識して適切に行動することが、オーラルフレイル対策の最初の一步といえます。



東京都健康長寿医療センター  
歯科口腔外科部長/研究部長  
平野 浩彦 先生

また、患者さん自身が口の機能の衰えに向き合い、機能の回復や維持などの目標に向けて主体的に取り組むことが大切です。



出典：公益社団法人 日本歯科医師会  
「オーラルフレイル 当てはまるものはありますか？」

# 新しい生活様式では工夫した対策を

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、以前とは異なる生活様式になりました。外出や人との交流を控えることは、筋肉量が落ちたり、偏った食事になったり、会話をする機会が減ることになります。その結果、オーラルフレイルやフレイルの進行につながりやすくなります。

新型コロナウイルス感染症予防をしながら、ちょっとした工夫をしてみましょう。

## 運 動

少人数で前後1～2mの間隔を取って、ウォーキング(※4)やスクワット、片足立ち、足踏みなど、体を動かしましょう。

●体の状態・体調に合わせて安全に行いましょう。



## 栄 養

バランスの良い、エネルギーがあるものを積極的に取りましょう。

●筋肉の元になる

たんぱく質(肉・魚・豆・牛乳など)

●筋肉増強をサポートする

ビタミンD(きのこ・卵など)



## 口 腔

口の健康を維持するケアは積極的に続けましょう。

口の中が清潔な人は、ウイルスに感染しにくいと言われています。



## 人とのつながり

電話やインターネットを利用して、友人同士や家族と、楽しく定期的に連絡を取り合う機会を持ちましょう。



※4 八王子市HPのハッチー・ウォーク(八王子市ウォーキングマップ)もご利用ください。最新の情報は市のホームページ、または右の二次元コードからご覧ください。



## 歯や口に関する講座、健診などをご利用ください

① 歯周病予防教室、出張講座、介護予防教室、みんなで始めるフレイル予防などの各種講座及び保健福祉、栄養、歯科相談	大横保健福祉センター	☎625・9200 FAX 627・5887	② 歯と口腔・歯周病健診	成人健診課	☎620・7428 FAX 621・0279
	東浅川保健福祉センター	☎667・1331 FAX 667・7829	③ 口腔ケアからはじまる健康づくり講座、八王子けんこう体操	高齢者いきいき課	☎620・7243 FAX 623・6120
南大沢保健福祉センター	☎679・2205 FAX 679・2214	④ 在宅要介護者等かかりつけ歯科医紹介事業、障害者歯科診療事業	地域医療政策課	☎620・7292 FAX 621・0279	

●各種教室・講座などの開催状況については、事前に本市HPでご確認または各課にお問い合わせください。

問い合わせ 口腔保健支援センター(八王子市保健所 健康政策課内) ☎645・5111 FAX 644・9100