

「神奈川県のアーラルフレイル対策」

8020運動

「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」

平成元年からスタート → 今年で31年目！！

「8020」達成者

80歳での残存歯数

平成5年
10.9%

約4.7倍

平成28年
51.2%

平成5年
5.9本

約2.8倍

平成28年
16.7本

(国) 歯科疾患実態調査

オーラルフレイル

日本歯科医師会

オーラル
フレイル
2015年

8020
1989年



形態プラス機能へ

これまでの口腔の健康指標の代表は歯の数
(形態：器質的なもの)

オーラルフレイル対策

オーラルフレイルとは …

心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態

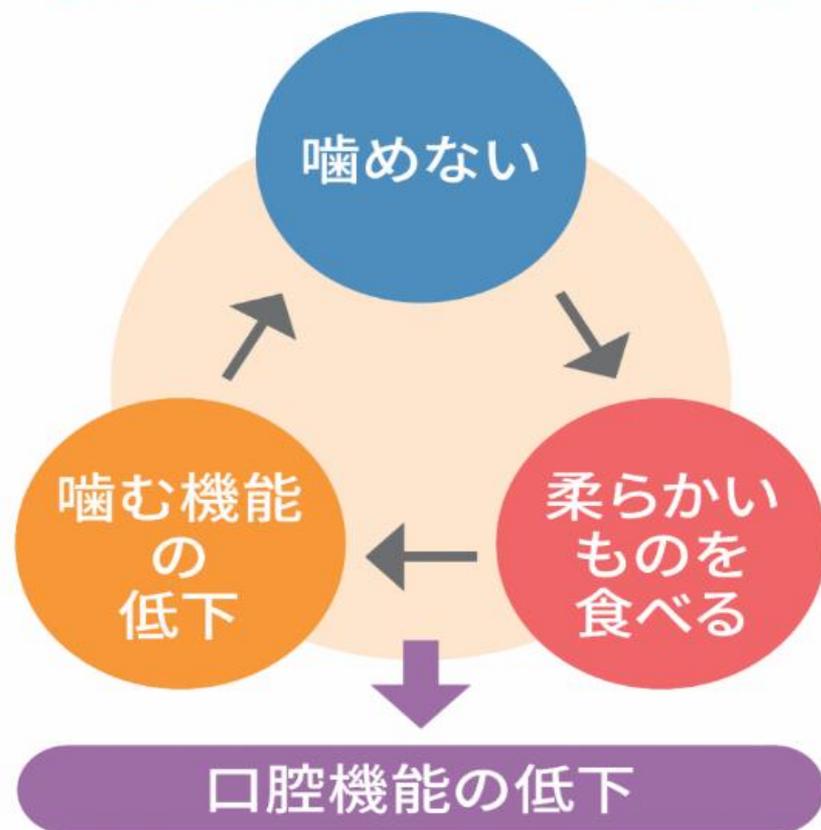
(神奈川県歯及び口腔の健康
づくり推進条例における概念)

平成30年3月改正

ささいな口腔機能の低下

- 滑舌の低下
- 食べこぼし
- わずかのむせ
- 噛めない食品の増加

お口の機能低下への悪循環



オーラルフレイル実態調査

- 時期 H28.9～H29.2
- 対象 65歳以上の自立～要介護5 の
3,297人
- 場所 神奈川県歯科医師会員診療所、高齢者施設
- 実施者 神奈川県歯科医師会員
- 内容
 - ・生活習慣に関するアンケート（38項目）
 - ・身長、体重、BMI
 - ・口腔機能の検査（運動、嚥下、咀嚼） 等



【結果】 オーラルフレイル該当者の割合

- ・ 歯科診療所通院者 24.1% (n=1,822)
- ・ 高齢者施設居住者・在宅療養者 67.2% (n=1,475)

オーラルフレイル改善プログラム

平成29年度～プログラム開発・普及啓発～

全国初!

歯科医院での
検査・評価

オーダーメイド
(個人の状況に対応)
オーラルフレイル改善プログラム
(12週間、H30以降は4週間)

歯科医院での
検査・評価

継続
実施

- 歯と口の検査
- 滑舌検査
- 舌圧測定
- 咀嚼機能測定

○対象者 H28調査のオーラルフレイル該当者 200名
(高齢者施設・歯科診療所)

○体制 協力歯科医師20名

オーラルフレイル改善プログラム



【目次】

- ・未病改善でスマイルエイジング!
- ・フレイルとは
- ・オーラルフレイルとは
- ・神奈川県民のオーラルフレイルの状況
- ・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スクリーニング問診票
- ・歯科医院でオーラルフレイル改善プログラムを受けた方の声
- ・ご自宅でできる改善プログラム 6