

お口の健康を保って「未病」を改善し
健康寿命をのばしましょう！

オーラルフレイル ハンドブック

県民向け



目次

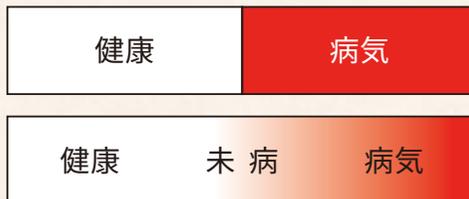
	未病改善でスマイルエイジング！	1
	フレイルとは	2
	オーラルフレイルとは	3
	神奈川県民のオーラルフレイルの状況	4
	オーラルフレイルは“がんばれば”改善できます	5
	オーラルフレイルのスクリーニング問診票	6
	歯科医院でオーラルフレイル改善プログラムを受けた方の声	7
	ご自宅のできる改善プログラム	8

未病改善でスマイルエイジング!



ご存じですか? 「未病」

私達の心身の状態は、「健康」か「病気」かという2つに分けられるのではなく、日々「健康」と「病気」の間を行ったり来たりしており、このような「健康」と「病気」の間の変化の過程を未病といいます。



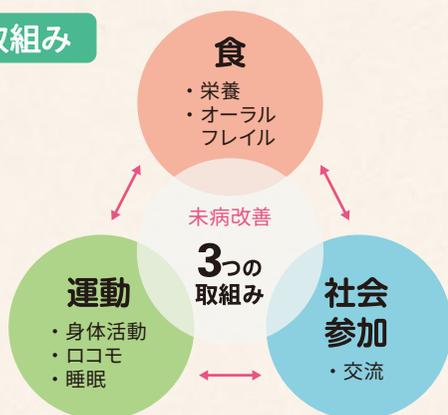
未病改善とは?

「未病改善」とは、特定の疾患の予防にとどまらず、日ごろから心身をより健康な状態に近づけていくことをいいます。歯科の分野でいえば、正しい歯みがきのしかたを身につけたり、よく噛んで食べることを心がけることも、未病改善につながる取組みです。

未病を改善しよう

神奈川県では、「食」「運動」「社会参加」を基本に、未病改善の取組みを進めています。

3つの取組み



食

毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善することが大切です。オーラルフレイル対策も重要です。

運動

日常生活にスポーツや運動を取り入れることが大切です。質の良い睡眠も重要です。

社会参加

ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つことが大切です。

神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例 (平成30年3月改正)

未病の改善やオーラルフレイル対策など、近年における歯科に関わる新たな動きを踏まえ、県民の歯及び口腔の健康づくりをより一層推進するため、基本理念及び基本的施策について、新たな項目を加え、改正しました。

<基本理念 (一部抜粋)>

歯及び口腔の健康づくりは、未病の改善につながるものとして、県民自らがその意義を自覚して取り組むこと

<基本的施策 (一部抜粋)>

オーラルフレイル対策 (心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態を早期に把握し、及び回復させ、並びに当該状態となることを未然に防ぐための取組をいう) の推進

フレイルとは

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。このフレイルは要介護予備群として、また、健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。

虚弱 (Frailty) → フレイル

- ① 中間の時期 (健康と要介護の間)
- ② 可逆性 (様々な機能を戻せる)
- ③ 多面的 (色々な側面)



※葛谷雅文 日老医誌 46: 279-285, 2009より引用改変
※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成

●特に、人とのつながりが少なくなったり、食事をひとりでするようになっていたりして、社会性が低下すると、フレイルから要介護状態へとドミノ倒しのように進む“負の連鎖”のきっかけになるといわれています。この状態を「フレイル・ドミノ」といいます。

●だからこそ、より早く気づき、フレイル対策を行えば健康寿命の延伸につながります。

●身体や心のささいな衰え（前虚弱=プレフレイル）に早く気づくことが大切です。

●フレイルを防ぎ健康長寿を達成するためには、「栄養（食とお口の健康）・運動・社会参加」という3つの柱が重要です。

●上記3つの柱に注目して、日々の生活を見直し、生活機能の維持・改善に取り組んでいきましょう。

●要介護の状態にならないために、このような心構えをもって生活していくことが大切です。

- フレイルは健康と要介護状態の中間の状態であり、要介護になる危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合が低くなるといわれています。
- 多面的な特徴をもち、身体の衰えだけではなく、心や社会性の衰えも含まれます。
- フレイルの状態を加速させるものが筋肉の衰え（サルコペニア）です。

フレイル・ドミノ

ドミノ倒しにならないよう!



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」は、直訳すると「口の機能の虚弱」となります。お口に関する“ささいな衰え”を放っておいたり、適切に対処しなかったりすることにより、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながる“負の連鎖”に陥らないよう警鐘を鳴らす目的で提唱されました。



オーラルフレイルの人が抱えるさまざまなリスク

オーラルフレイルは**将来の介護リスクを高める**

“お口のささいな衰え”が**積み重なった状態**です。

実際に、オーラルフレイルとからだの衰えの関係を調べた研究結果をご紹介します。

オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です！

- オーラルフレイルの人は、年齢や病気など多くの要因を考慮しても、**オーラルフレイルでない人に比べフレイルやサルコペニア、要介護認定、死亡のリスクがおよそ2倍も高いという結果**でした。
- “お口のささいな衰え”は近い将来、全身が衰えるサインといえます。**オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。**

「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

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

神奈川県民のオーラルフレイルの状況

8020運動達成者はどのくらい増えてきたのでしょうか？

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

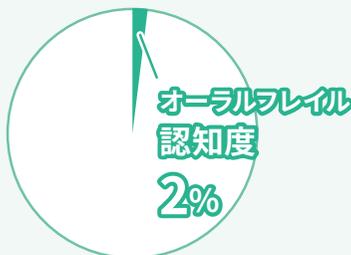


※県民健康栄養調査

高齢になっても多くの歯を持つ人が増えています

その一方で

オーラルフレイルを知っていますか？

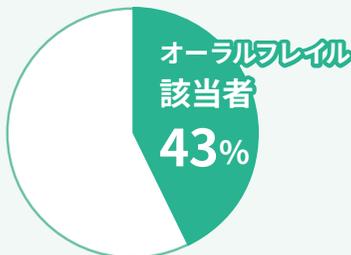


※平成28年度県民歯科保健実態調査 (65歳以上1,603名対象)

オーラルフレイルを知っている人はまだまだ少ない状況です

ところが、オーラルフレイルを知らなくても...

気が付かないうちにオーラルフレイルになっていませんか？



※平成28年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業 (65歳以上3,927名対象、要介護の方を含めます)

実は！！オーラルフレイルになっている人は多い状況です

歯の本数だけでなく、機能の維持・改善も！

オーラルフレイル対策

+

8020運動

8020運動

これまで

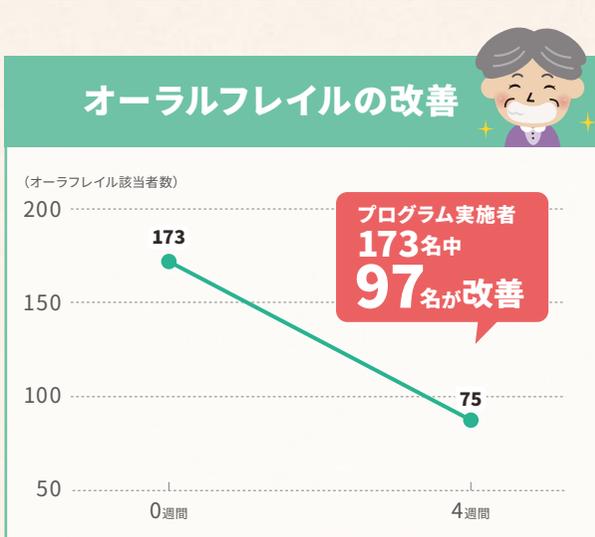
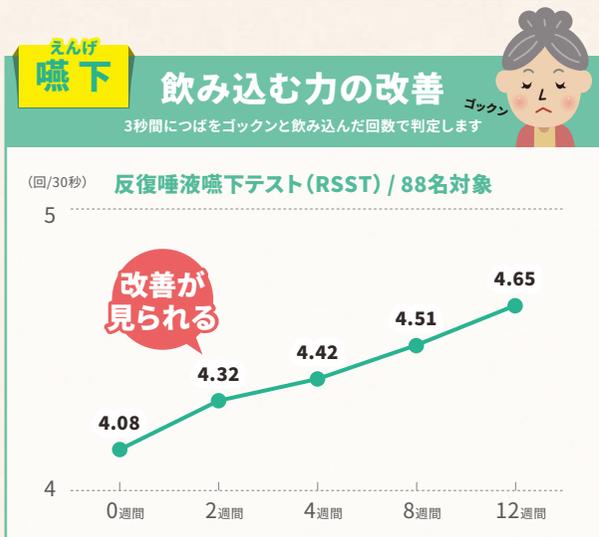
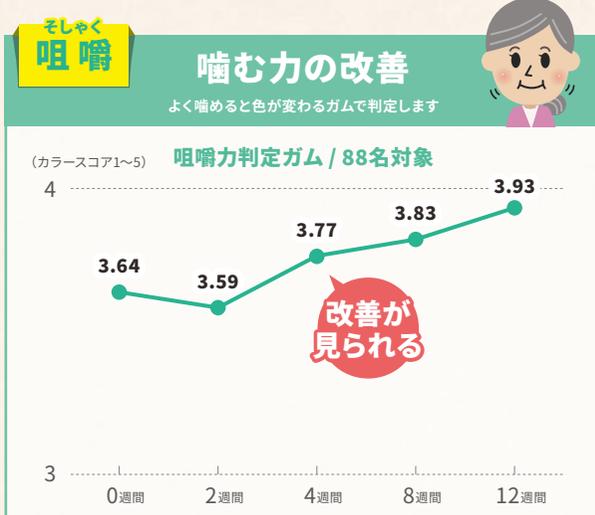
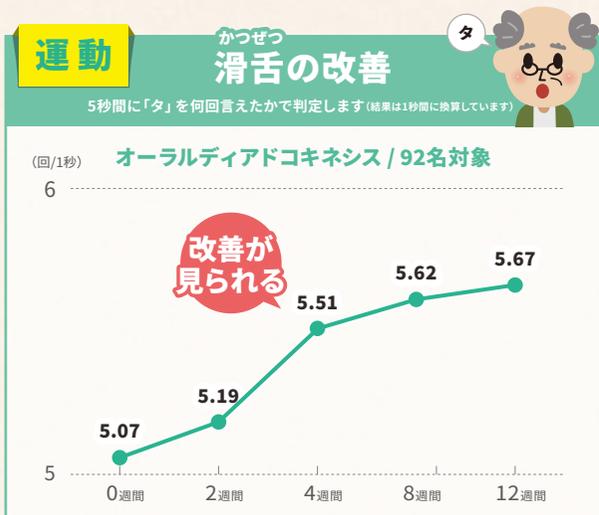
これから

8020運動達成者

20年前 15人に1人 → 現在 2人に1人

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

オーラルフレイルは**4週間**で**改善**が可能です

● **オーラルフレイル改善プログラム**

歯科医院から個人の状況に応じて提示された訓練を、ご自宅等で行っていただく神奈川県が作成した口腔機能（運動・咀嚼・嚥下）の改善プログラムです。

● **オーラルフレイルの判定基準**

- 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
- 上記6項目のうち、3つ以上当てはまる人を「オーラルフレイル」と判定しました。



オーラルフレイルの スクリーニング問診票

オーラルフレイルのリスクをいつでも、どこでも、簡単にチェックできる問診票です。
以下の質問項目に当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。

点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅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を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※ 歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、
堅いものをしっかり食べることが出来るよう、治療を受けることが大切です。



合計の点数が

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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

**合計点数が3点以上の方は、
かかりつけの歯科医院にご相談ください!**

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



噛みにくい食べ物は避けていましたが、しっかり噛めるようになり、なんでも食べられるようになりました。
今ではたくあんなどの堅いものも、美味しくいただいています。

噛む力が改善したからですね。

→ 咀嚼能力改善



家族から何を言っているのかわからないと言われていましたが、改善プログラムにより滑舌がよくなり、家族や友達と積極的に話せるようになりました。

お口の動きがよくなったからですね。

→ 滑舌改善



食べ物が喉を通りやすくなって、むせが改善されました。食事が楽しくなり、食欲も出るようになりました。

口やのどの筋肉が強化されたことで、食べ物の飲み込みがスムーズになったからですね。

→ 嚥下改善



お口の中がパサパサ(乾燥)して、食べ物の味が感じにくくなっていましたが、唾液がでるようになり、食べ物がおいしくなりました。

噛む力と唾液の分泌量が増えたからですね。

→ 口腔乾燥改善



ご自宅でできる改善プログラム

かながわ・お口の健口体操

ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

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



ゲー

目はしっかり閉じ目玉は下方に。
口は口角を上げしっかり閉じる。

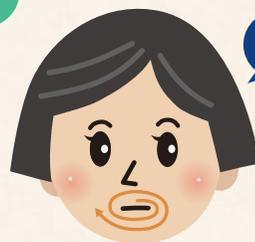
2



パー

目は大きく開き目玉は上方に。
口を大きく開く。

3



ぐるぐる

口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。
(右回り、左回り)

4



ごっくん

ココで溜まった唾を
ごっくん!

5



ベー

舌の先に力を入れ
しっかりと前に出す。
(そのまま10秒キープ)

体操の 効果

1~5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ① オーラルフレイルも予防!
- ② 脳の血流UPで頭スッキリ!
- ③ だ液分泌UPでお口もうるおう!
- ④ 舌の力で飲みこむ力も向上!
- ⑤ フェイスラインもスッキリ!

お口の変化が気になったらかかりつけの歯科医院にご相談ください!

オーラルフレイルハンドブック（県民向け） 第2版

令和2年10月30日 発行

委託元： 神奈川県

作成者： 公益社団法人 神奈川県歯科医師会
神奈川県オーラルフレイルプロジェクトチーム

- 委員 飯島 勝矢
(東京大学高齢社会総合研究機構教授)
- 同 石井 拓男
(学校法人東京歯科大学常務理事)
- 同 加藤 尊巳
(神奈川県歯科医師会常任理事)
- 同 菊谷 武
(日本歯科大学大学院生命歯学研究科臨床口腔機能学教授、
日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長)
- 同 佐藤 哲郎
(神奈川県歯科医師会常務理事)
- 同 田中 友規
(東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員)
- 同 玉置 勝司
(神奈川県歯科大学大学院歯学研究科口腔統合医療学講座
顎咬合機能回復補綴医学分野教授)
- 同 戸原 玄
(東京医科歯科大学摂食嚥下リハビリテーション学分野教授)
- 同 中條 和子
(神奈川県小田原保健福祉事務所保健福祉課課長)
- 同 平野 浩彦
(東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長)
- 同 弘中 祥司
(昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生部門教授)
- 同 山本 龍生
(神奈川県歯科大学大学院歯学研究科災害医療・社会歯科学講座教授)
- 同 渡邊 裕
(北海道大学口腔健康科学分野高齢者歯科学教室准教授)



(公社) 日本歯科医師会キャラクター
神奈川県版 ご当地 よ坊さん

[問合せ先]

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

TEL : 045-210-4784

令和2年10月 発行