

# マウスピースを活用した 口腔からのフレイル対策

---

有限会社グリーンライフプランニング

# フレイルと口腔

## オーラルフレイル

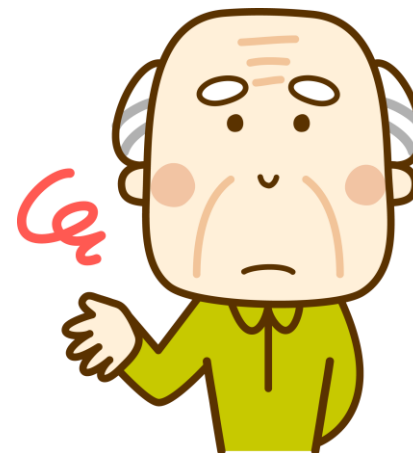
噛む、飲み込む、話すための口腔機能の衰え



食べこぼし  
噛めない



むせる



滑舌が悪くなる  
舌が回らない

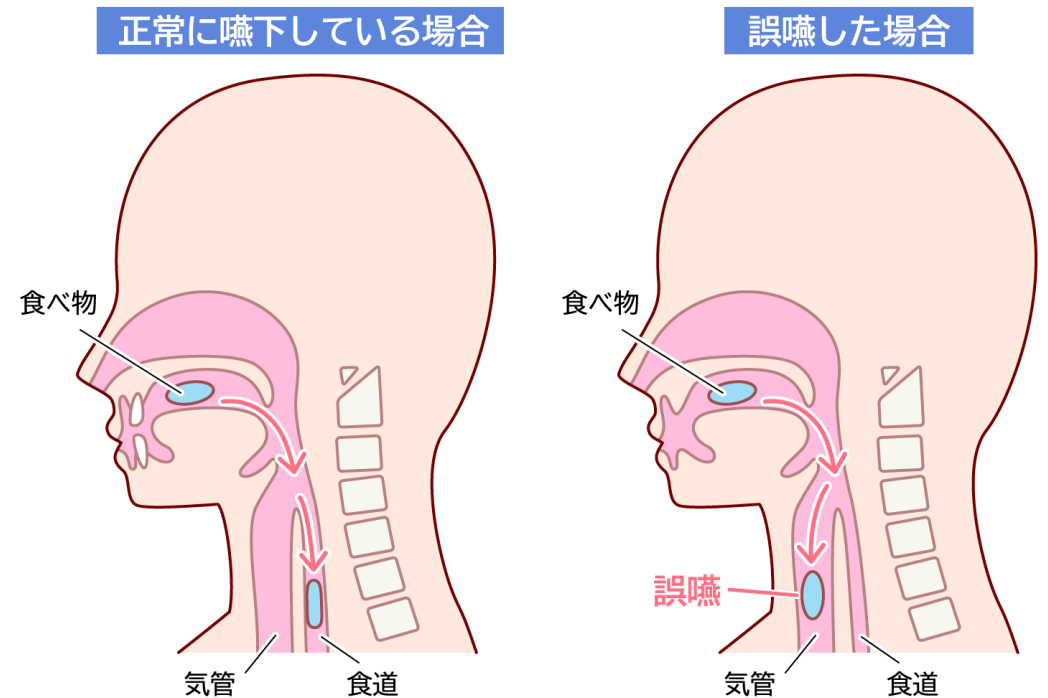
美容、肉体的・社会的健康に影響を及ぼす

# オーラルフレイルと嚥下機能

## 誤嚥性肺炎

オーラルフレイルによって起こる現象として、食べ物が食道へ流れず、気管に入る「誤嚥」があります。

口腔内はさまざまな菌が存在しており、誤嚥は肺に菌が入り込むこととなります。抵抗力の低下する高齢者においては、誤嚥は肺炎を引き起こす原因となります。



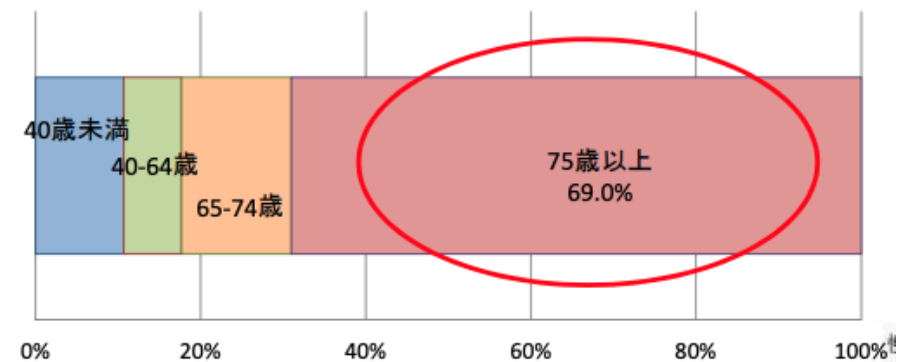
# オーラルフレイルと嚥下機能

## 誤嚥性肺炎

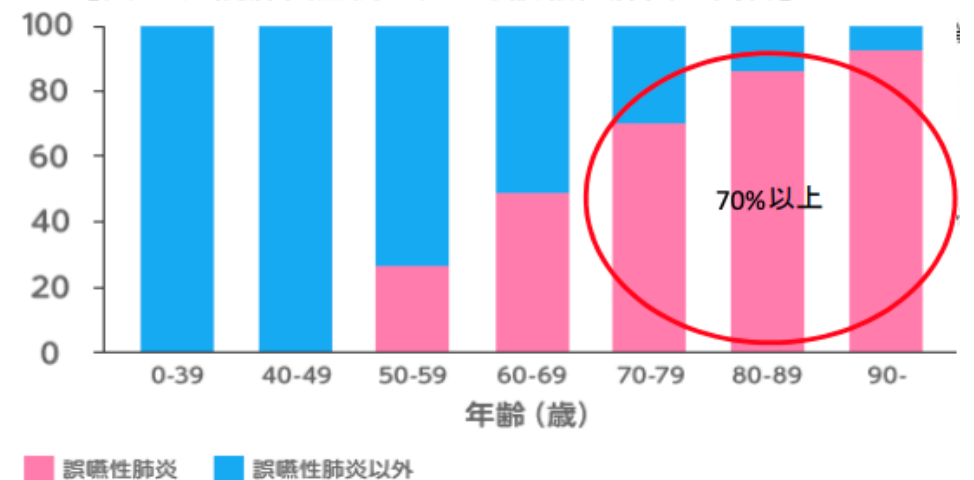
肺炎患者の約7割は75歳以上の高齢者です。また、高齢者の肺炎のうち、7割以上が誤嚥性肺炎となっています。

オーラルフレイル対策は、誤嚥性肺炎を減らしていく上で非常に重要なものと考えられます。

【図1 肺炎患者の年齢構成】



【図2 入院肺炎症例における誤嚥性肺炎の割合】



# 既存のオーラルフレイル対策

## 口腔体操

オーラルフレイル対策として、多く行われているのが口腔体操です。オーラルフレイルの原因の一つが、顔・舌まわりの筋力低下になります。


**パタカラ体操** お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!



1. 「パ」…唇をはじくように  
2. 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように  
3. 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように  
4. 「ラ」…舌をまるめるように

各発音  
8回を  
2セット  
行う

**口を閉じて舌の体操** 舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくします!



1. 舌で上唇を押す  
2. 舌で下唇を押す  
3. 舌で左右の頬を押す

4. 口唇の内側をなめるように左回り、右回り

最後にたまった唾液をゴックン!

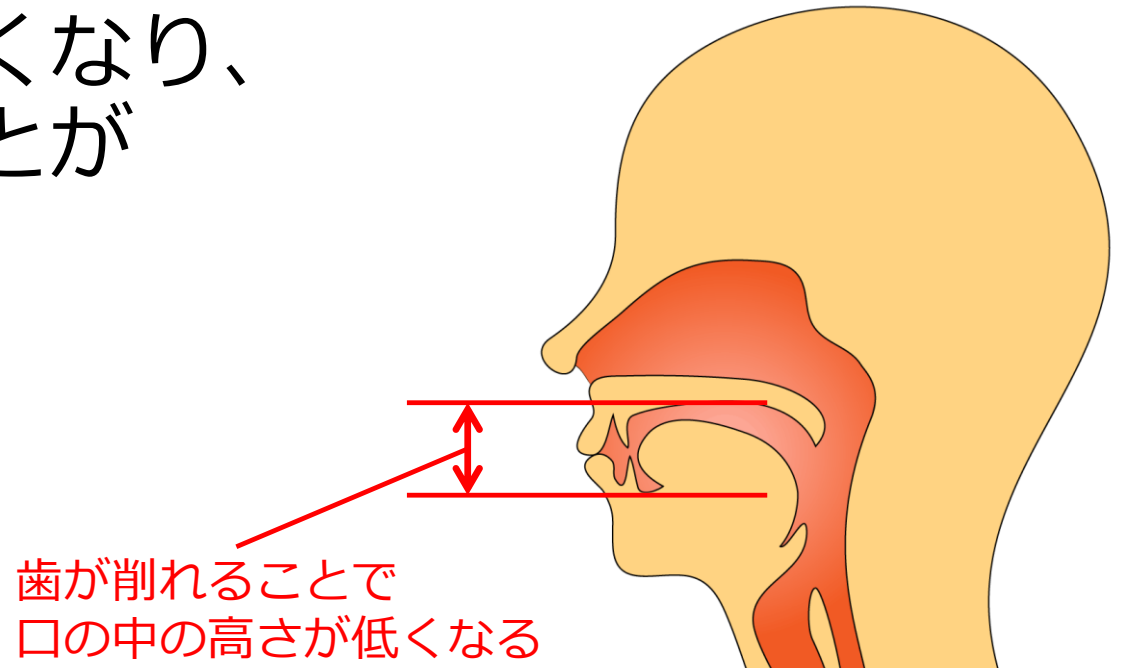
5回繰り返す

# マウスピースを活用したオーラルフレイルケア

## オーラルフレイルケアとしてのマウスピース

私たちの歯は毎日の使用や歯軋り、食いしばりによって少しずつすり減っています。その結果、口の中の高さが低くなり、舌の可動域が狭くなっていきます。

その結果、舌の活動量が小さくなり、筋力低下が引き起こされることが考えられます。



# マウスピースを活用したオーラルフレイルケア

## オーラルフレイルケアとしてのマウスピース

歯が削れることを防ぐには、歯と歯が接触することを防ぐことが必要であり、マウスピースが効果的です。

睡眠中の歯軋りの原因として、ストレスが考えられています。ストレスの多い現代社会では、睡眠時に歯軋りから歯を守るためのマウスピースは重要といえます



ミロクマウスピース

# マウスピースを活用したオーラルフレイルケア

## オーラルフレイルケアとしてのマウスピース

また、日中にマウスピースを着用することは口腔体操の役割を発揮します。マウスピースを着用すると口の中の高さが高くなるため、唾を飲み込むために大きく舌を動かす必要があります。また、唇を合わせて口を閉じようとすることによって顔周りの筋肉にも刺激を与えることができます。





「寝る時にはマウスピースをつける」  
これが当たり前になる日は必ず来ると確信しています。

**ご清聴ありがとうございました**

有限会社グリーンライフプランニング