


お口弱っていませんか？
「オーラルフレイル」のお話し

生活協同組合ヘルスコープおおさか
田島診療所歯科
歯科医師 戸井逸美

1



口は不思議な臓器
いろいろな機能を持っている

2

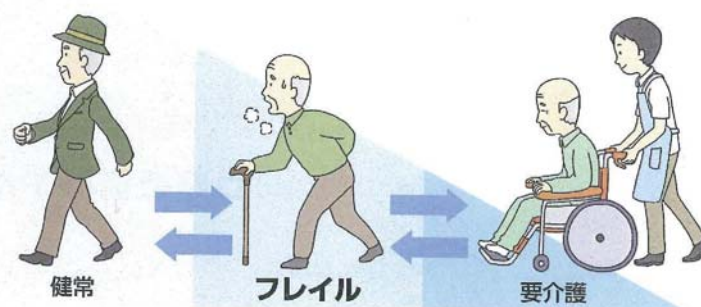
- 【吐】
- 誰でも口からプラスのことも
- マイナスのことも吐く

- だから【吐】という字は
- 口と+と-で出来ている

- マイナスのことを言わなくなると
- -が消えて【叶】という字になる

3

フレイルってどんなこと？



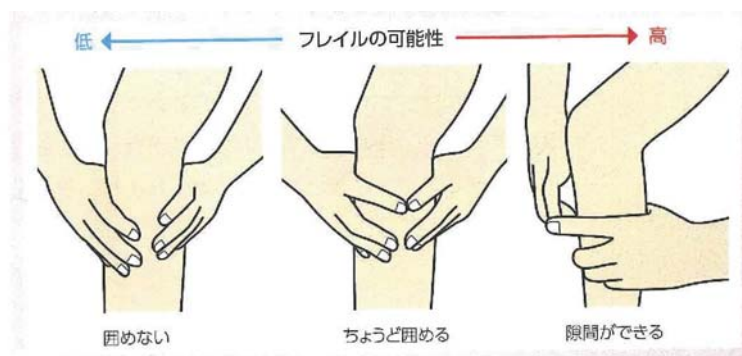
4

☑	項目	例
<input type="checkbox"/>	体重減少	日本人の体格であれば、1年間に2kg減ったら要注意
<input type="checkbox"/>	疲労	最近、以前より疲れやすくなった
<input type="checkbox"/>	筋力低下	買い物で2リットルのペットボトルを運ぶのが大変になった
<input type="checkbox"/>	歩行速度の低下	青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなった
<input type="checkbox"/>	身体活動の低下	最近、趣味のサークルに出かけなくなった

上記の5つの項目のうち3つ以上該当するとフレイルが疑われます
(Fried LP, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001;56 (3) :M146-156. より)

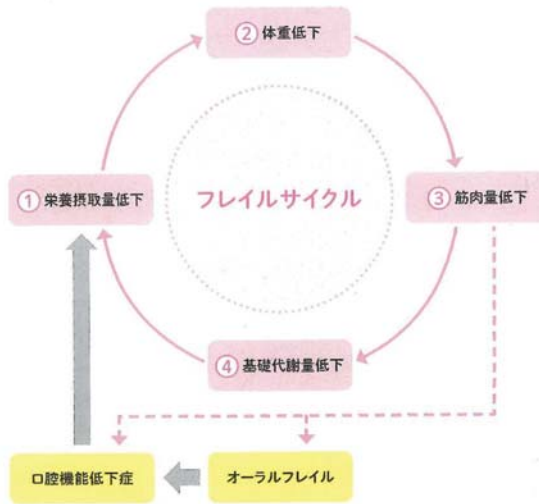
5

指輪っかテスト



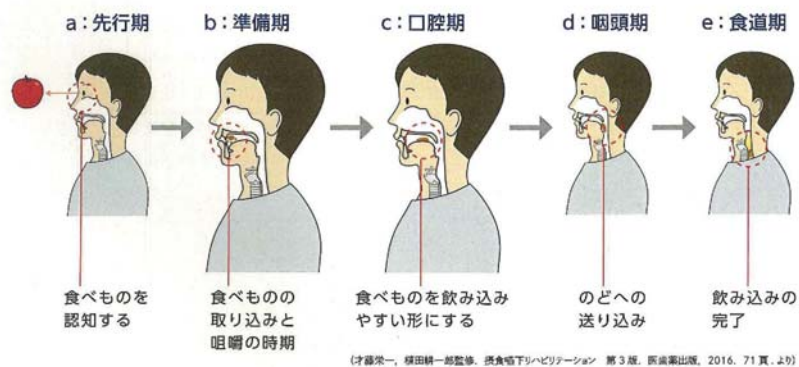
指輪っかテスト ふくらはぎを自分の指で掴めないと筋肉量が減少し、フレイルが疑われます
(飯島勝矢. サルコペニア危険度の簡易評価法「指輪っかテスト」. 臨床栄養. 2014;125 (7); 788-789. より)

フレイルとオーラルフレイル 全身とお口の関係



7

ヒトがものを食べる手順



8

口腔機能低下症

最近お口でこんなこと気になりますか？

	症状
1	歯磨きやうがいがうまくできない
2	お口がいつも乾いている、唾液が出ない
3	噛みくだく力が落ちている
4	食べものが口のなかからこぼれる、 口のなかに食べものが残る
5	舌でうまく送り込めない
6	うまく噛めない
7	うまく飲み込めない、ムセたり時間がかかる。

「口腔機能」の低下は、
放っておいて改善はしない！

口の中の「落ちている」機能

症状	落ちている機能	評価方法
口腔不潔	口を清潔にする力	舌の汚れをみる
口腔乾燥	唾液を出す力	口腔粘膜の湿潤度をみる、 唾液量をみる
咬合力低下	噛みくだく力	咬合圧をみる、残っている 歯の数をみる
舌口唇 運動機能低下	舌や唇の動き	滑舌をみる
低舌圧	舌の筋肉	舌の強さをみる
咀嚼機能低下	噛む力	噛む力をみる
嚥下機能低下	飲み込む力	飲み込みに関する質問に答 える <small>11</small>

口腔不潔

対応策

- 適切な歯磨きの方法や道具の使い方を学ぶ
- 歯科医院で専門的なケアを受ける
- 口腔機能をアップする訓練法を覚えてもらう



口腔乾燥

対応策

- まずは病気や薬の影響を考え、内科の先生に相談する
- 唾液腺マッサージを行う



13

咬合力低下

対応策

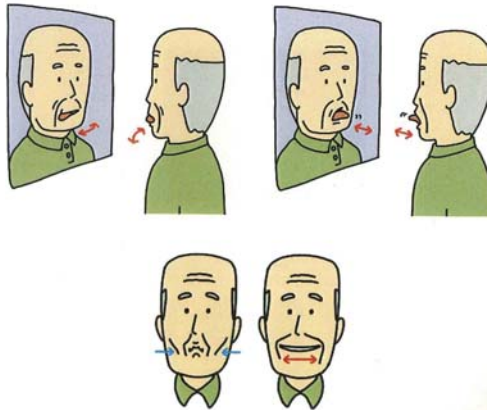
- 適切な歯科治療で噛める歯を取り戻す



14

舌口唇運動機能低下

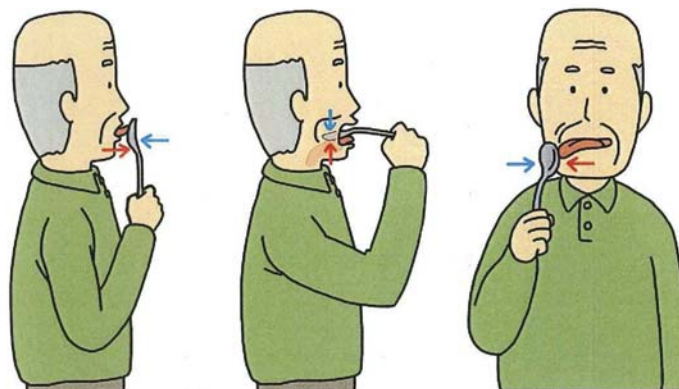
対応 •舌や唇、頬の巧みな動きを鍛える



15

低舌圧

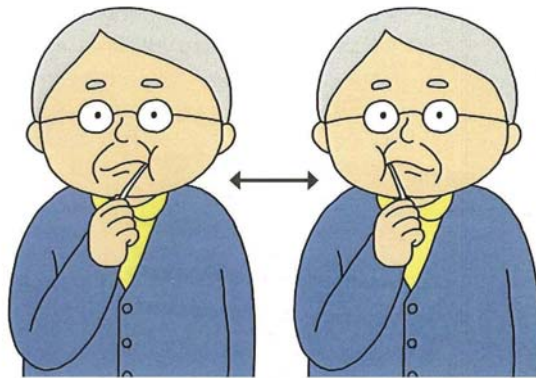
対応 •舌の筋力を鍛える



16

咀嚼機能低下

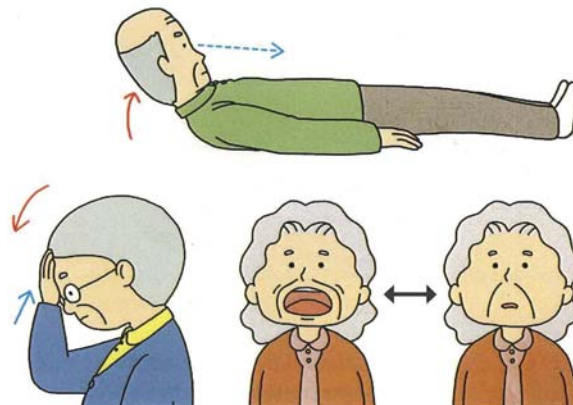
対応 • 舌の動きや噛む力を鍛える



17

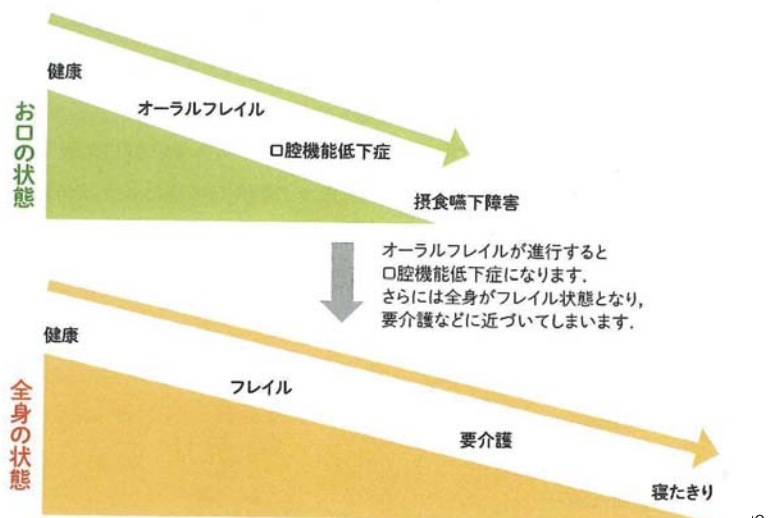
嚥下機能低下

対応 • のどの周りの筋力を鍛える



18

オーラルフレイルと口腔機能の低下を予防することで、フレイルの悪化を防げる

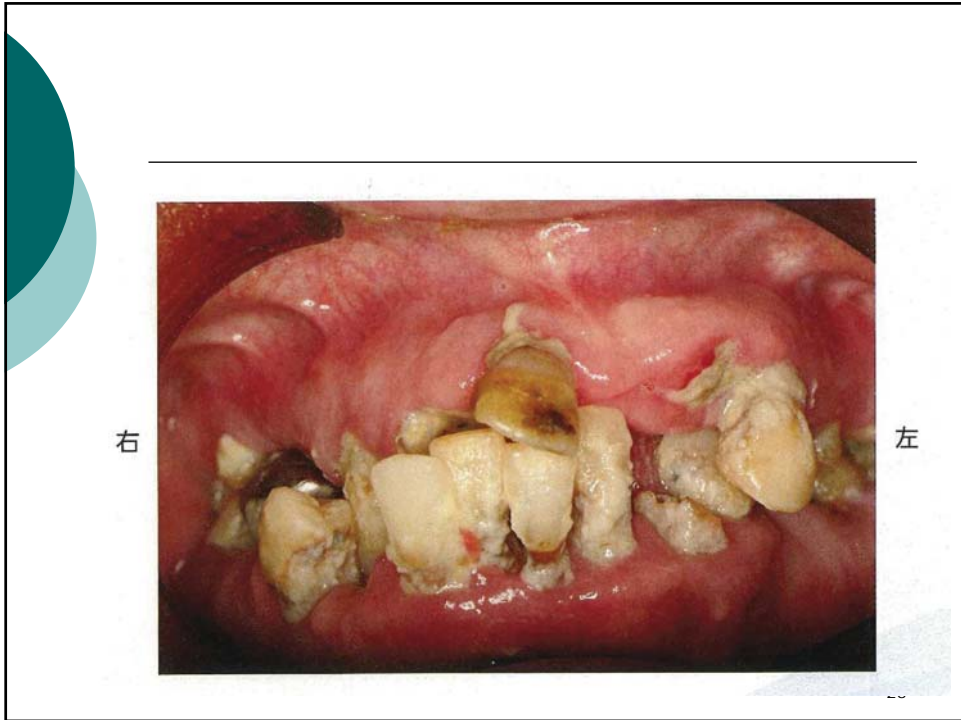


お口が弱る原因とは

1. 加齢
2. 病気の影響
3. 放置された口
4. 薬の影響
5. 認知症

21





口は健康の入口、社会への入口

歯は口を変え、口は顔を変え、
顔の表情は人生を変える。

口は、体と心の健康の入口
(食習慣、人間関係) であり、
社会への入口 (言葉、審美) でもある。

出典) 津軽保健生協 健生病院リハビリテーション科より

25


フレイルの処方箋



良好な医療環境の確保

- いつでもどこでもだれでもが受診できる環境
- 国民皆保険の堅持・窓口負担の軽減
- 保険給付の範囲拡大・診療報酬増
- あらゆる較差や健康を脅かす障害の解消

26



保険でよい歯科医療の運動
健康は健口から

ご清聴ありがとうございました。