

あなたのための、 歯のプロを。

もう！
かかりつけ
歯科医！

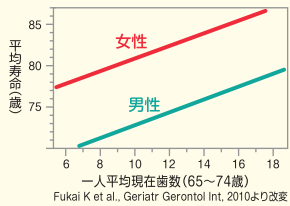
～ オーラルフレイル予防のために ～

健康な身体は歯と口の健康から

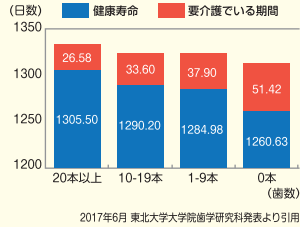
自分の歯が多く残っている人

平均寿命・健康寿命ともに長く、
要介護でいる期間が短い

歯数と平均寿命の関係

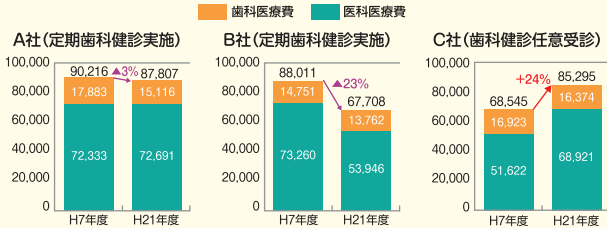


歯数と健康寿命



歯と口の健康管理の効果 (医療費の視点から)

歯科健診を行った集団と行わなかった集団の医療費の推移



歯科健診を行った事業所は年間歯科・内科医療費が減少
一方、行わなかった事業所では医療費が大幅に増加

デンソー健康保険組合「歯科・内科医療費の相関分析」一部改変

歯科健診を
受けないと…

医療費を
大きく損する
ことに…

※リーフレット「最近、歯医者さんに行っていますか？」(公益社団法人 日本歯科医師会)より引用して作成



知ろう! 気づこう!
「オーラルフレイル」

自分や家族や友人で…
当てはまるものはありますか?

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない
少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり
食べる
- 滑舌が悪い
舌が回らない
- お口が乾く
ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない
あごの力が弱い

口に関する「ささいな衰え」
が積み重なると…

早くケアすることで、
健康な状態に戻せます!

健康・元気

オーラルフレイル
フレイル
病気

はじめよう、
けんこう
time

健康立県にいがた
@Niigata_kenko

https://twitter.com/Niigata_kenko



40代から気づいてほしい オーラルフレイル

(= 口のささいな衰え)

口の乾き

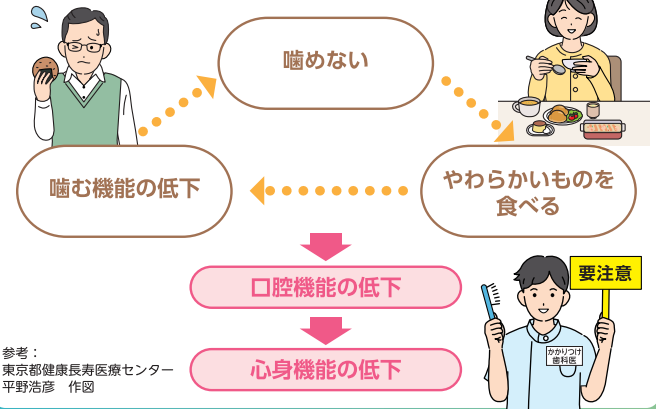
わずかなムセ

噛みづらさ

滑舌の低下

これらの「口のささいな衰え」をきっかけに、
全身の衰え(フレイル)への悪循環が始まります!

機能低下への負の連鎖



参考:
東京都健康長寿医療センター
平野浩彦 作図

「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

要介護認定
2.4倍

総死亡リスク
2.1倍

Tanaka T et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017.

※「健康」と「要介護状態」の間にある状態である「フレイル」のうち、「身体の虚弱」を指すもの

めくって自分の状態をチェック! 所要時間: 1分未満



まずは自分の状態を知って、早めの対策を！

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	該当	非該当
<input type="checkbox"/> 自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 普通の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ



該当が2つ以上あると「オーラルフレイル」です

参考:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント(日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会)

- まずは口周りのお手軽自主トレでセルフケア
- さらに、歯を失う2大原因である「むし歯」と「歯周病」の予防も兼ね、「かかりつけ歯科医」をもって、定期的にプロのチェックとケアを受けるとベスト!



口の機能は40歳代~50歳代頃から衰え始めます!*

※新潟県民を対象にした調査では…

40歳代の約2割の方が

「オーラルフレイル」と判定

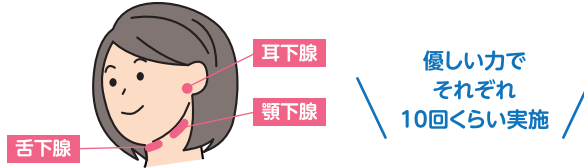
早く気づいて対応すれば健康な状態に戻せるので、若い頃からのちょっとした気づきと心がけが重要です!

隙間時間に、ちょっとずつできればOK!

口周りのお手軽自主トレ

ちょっと口が乾く…

唾液腺マッサージ



堅いものが食べにくくなった…

ガム噛みトレーニング



1回5分程度

- 姿勢を正しく
- 唇を閉じてしっかりと
- 左右均等にガムを噛む

注意

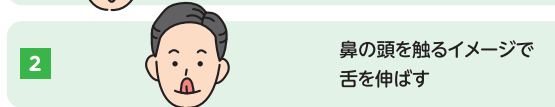
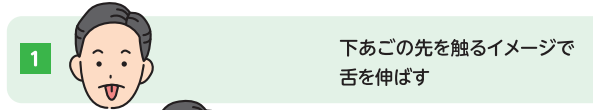
歯の痛み・顎の痛み・入れ歯の不具合などで食べづらい場合は、トレーニングの前にかかりつけ歯科医に相談してください

ムせることが多くなった…

舌トレーニング

何回か繰り返す

TIPS 口の中で、同じように舌を動かしてもOKです!



滑舌が悪くなったような気がする…

発声トレーニング

●各発声を10~20回程度
●慣れてきたらスピードアップ

パパパパパパ



パタカラトレーニング

「パ」:唇をはじくように
「タ」:舌先を上の前歯の裏につけるように
「カ」:舌の奥を上あごの奥につけるように
「ラ」:舌をまるめるように

早口言葉

- Lv.1 なまむぎ なまごめ なまたまご
- Lv.2 隣の客はよく柿食う客だ
- Lv.3 あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ
- Lv.4 隣の竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたので竹立てかけた

3回続けて発声