

# 健口(けんこう)になるために

～今日からはじめるオーラルフレイル対策～

問 高齢介護課 地域包括支援センター 28-6147 FAX 28-6059

この度の新型コロナウイルス感染拡大は、市民の皆さまの暮らしへ大きな影響をもたらすことになりました。このような状況下、季節性インフルエンザウイルスの流行期も目前です。健康を維持し免疫力を上げて、ウイルスの感染を抑えるためには、これまで以上の歯磨きやうがいなどの「口腔(こうくう)ケア」が重要です。感染予防並びに重症化予防策として、日常の口腔健康管理、口腔機能向上を心掛けましょう。

## 「オーラルフレイル」って何？

英語で「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは口腔機能の衰えが全身の老化につながるという考え方です。「口の衰え」は、身体的、精神的、社会的な健康と大きな関わりを持っており、オーラルフレイルはいくつかの段階を踏んで進行していきます。

まず、口腔機能への関心の低下により、虫歯や歯周病などになり、口腔機能が低下して、食事や会話に不具合が出るようになります。噛む力や舌の筋力が衰えれば、食べる量も種類も限られ、低栄養の状態になりますし、会話が減れば社会的な孤立につながる恐れがあります。さらに機能が低下すると、咀嚼そしゃくや嚥下えんげ※に障害が起こり、要介護の状態になってしまうこともあります。

※嚥下…食べ物を飲み込むこと

(宇摩歯科医師会)

## あなたのお口は大丈夫?! 健口状態をチェックしよう!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯 <small>ぎし</small> を使用している	2	0
口の渴 <small>かわ</small> きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

### 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

## 食べることに必要な筋肉を鍛えましょう!

人にとって日々の生活における最大の楽しみである「食事」は、単に栄養摂取だけが目的ではありません。「噛む」という運動が脳への血流を増加させるだけでなく、目で感じる色彩や形、鼻で感じる香り、口で感じる温度や食感、これらが相互的に作用し、おいしく感じることで脳を刺激します。従って、お口の機能を向上させることは、食を通じた心身の健康だけでなく、生活の質も維持していくことを意味します。

噛むこと、飲み込むことには口や首のさまざまな筋肉が関連しています。足の筋肉が年齢とともに衰え、何もしないでいると歩けなくなってしまうように、これらの筋肉が衰えてしまうと十分な「食事」ができなくなってしまう恐れがあります。日頃からお口の体操を実践し食べることに必要な筋肉を鍛えましょう。



宇摩歯科医師会  
武村公太 さん

# 楽しく実践！健口体操！！

宇摩歯科医師会 えんげ（飲み込み）体操 1日3回食べる前に、それぞれ3回ずつ行いましょう！

## ①深呼吸



お腹に手を当てて  
ゆっくり深呼吸します。

## ②首の運動



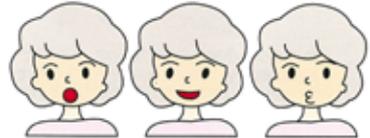
1. 首を回します。  
2. 左右に首を倒します。

## ③肩の運動



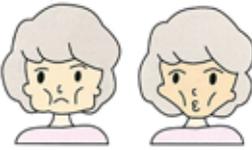
両肩をすぼめて  
すんと力を抜きます。

## ④お口の運動



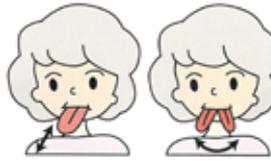
口を「あー」「いー」「うー」  
と大きく動かします。

## ⑤頬の運動



頬をふくらましたり、  
すぼめたりします。

## ⑥舌の運動



1. 舌を出したり引っ込めたりします。  
2. 舌を左右に動かします。

## ⑦咳の練習



力強く咳をして  
ください。

## 言語聴覚士おすすめ！ブローイング

息をしっかりと吐く力を鍛えるための簡単トレーニングです♪

- ① コップに半分程度水を入れる。
- ② ストローでぶくぶくと吹く（10秒×5回）。



(HITO 病院リハビリテーション科)

◀ 食べるときの  
口を閉じる力、飲  
み込みの改善にも  
効果があります。

## かみかみ百歳体操を始めてみませんか？

宇摩歯科医師会や歯科衛生士の協力を得て、地域の通いの場（貯筋体操サークルやサロンなど）の自主サークルで「かみかみ百歳体操」を実施しています（令和2年8月現在、55か所実施）。

この体操は、15分程度のDVDを見ながら、お口や飲み込みの体操を行うものです。

かみかみ百歳体操を続けている方からは「唾液が出やすくなった」「むせなくなった」「食事がのどを通りやすくなった」などの声があり、体操の効果を実感されています！また、かみかみ百歳体操を継続することで、下のグラフのように「半数以上の方がお口の機能が向上した」という結果が出ています。

### 口腔機能検査の結果（実施前と3か月後の比較）

有効回答数 = 35



通いの場で、かみかみ百歳体操に取り組んでいただくために、ご希望の団体には無料でDVDをお渡ししています。

また、「通いの場に参加したい」「新しく貯筋体操サークルを立ち上げたい」などのご希望がありましたら、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

