

# 静岡市におけるオーラルフレイルの現状

～令和3年度実態調査の結果から～

静岡市 保健福祉長寿局

健康福祉部 健康づくり推進課 参事

(兼) 口腔保健支援センター 所長

歯科医師 小畑 充彦



○平成31年4月

静岡市歯と口腔の健康づくりの推進に  
関する条例

「オーラルフレイル」を条文中に規定

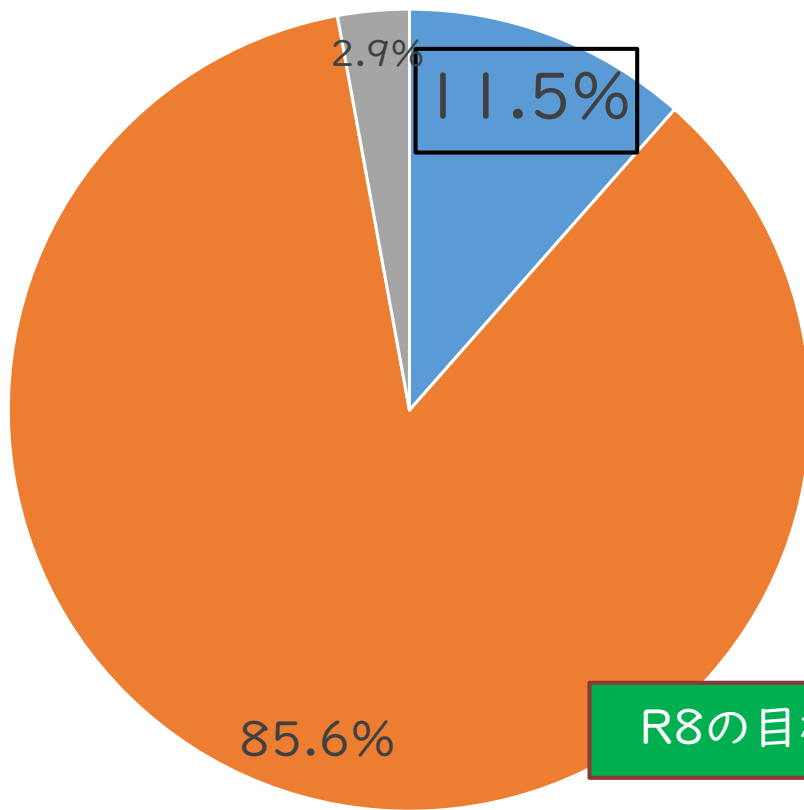
○令和3年3月

静岡市歯と口腔の健康づくり推進計画

～はっらっスマイルプラン～

策定

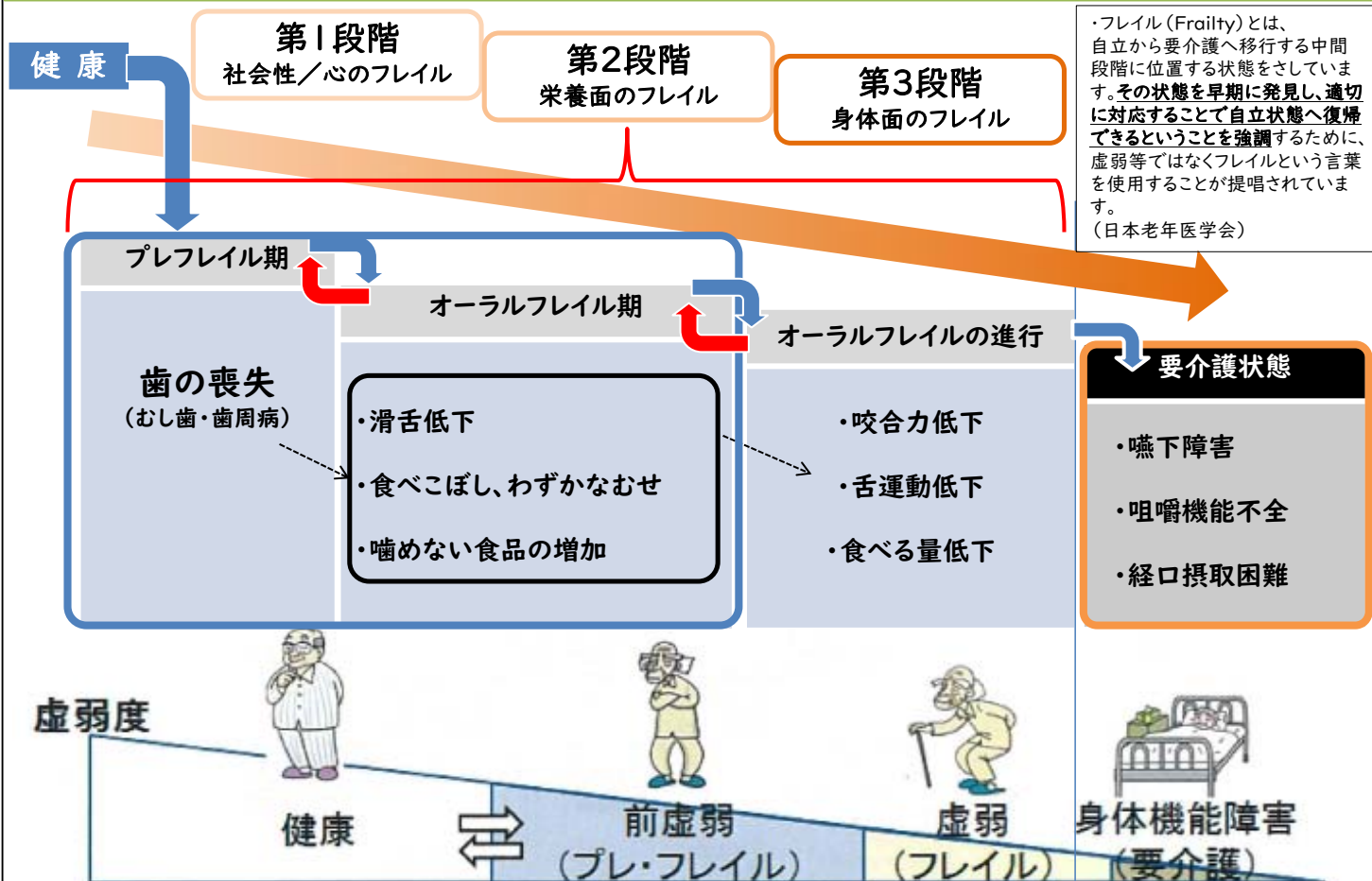
# オーラルフレイルという言葉を知ったことがある者の割合

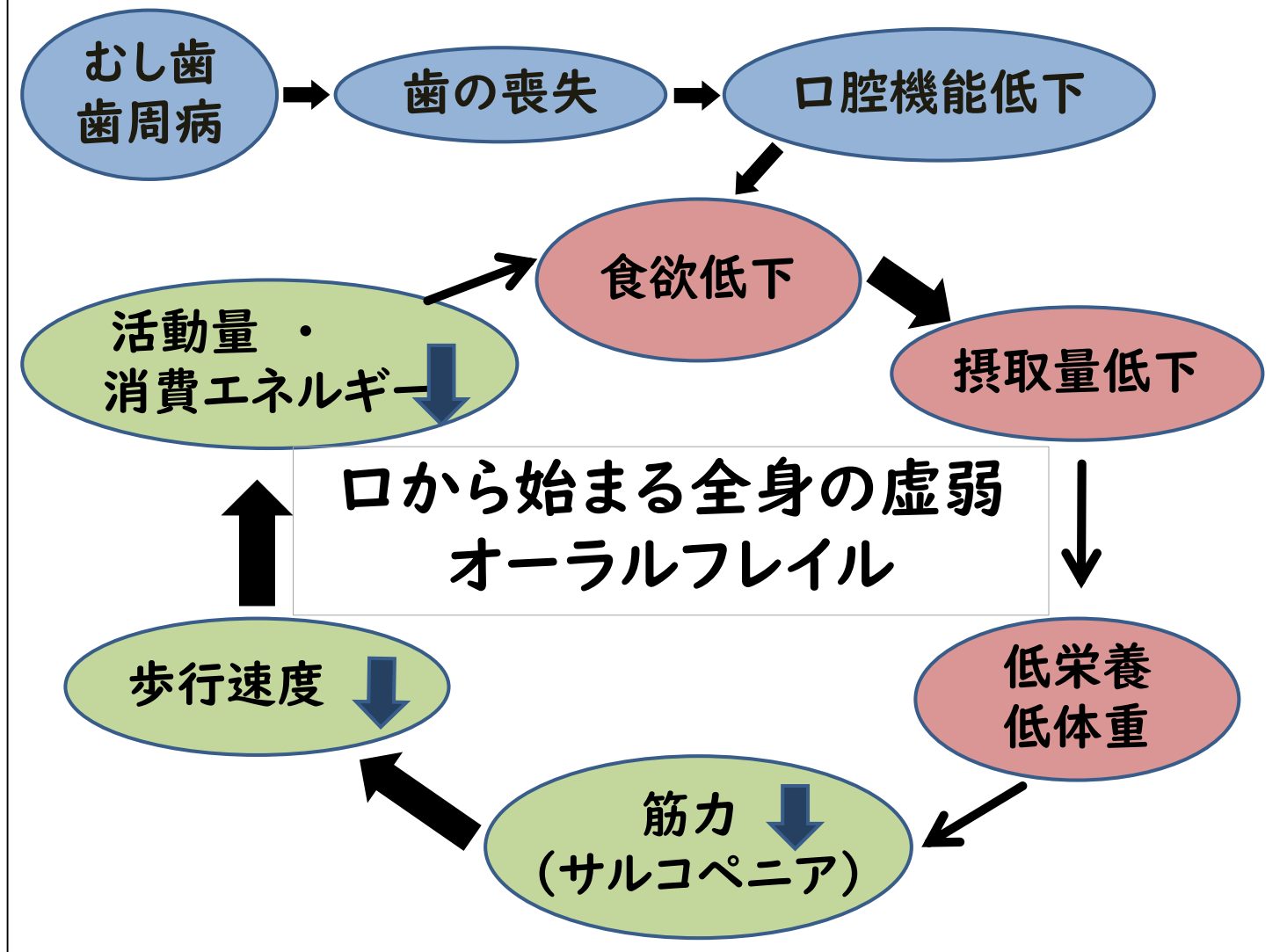


■ 聞いたことがある (N=132) ■ 聞いたことがない (N=983) ■ 無回答 (N=33)

RI 歯と口に関するアンケート調査 (静岡市口腔保健支援センター)

## オーラルフレイルの考え方





## オーラルフレイル普及啓発事業（アンケート調査）実施方法

令和 年 月 日 歯科医院名

### オーラルフレイル、あなたは大丈夫？

「オーラルフレイルってなに？」という方は、次ページへ

(オーラルフレイル)  
**身体の衰えが始まる前に、お口の衰えが始まります**

以下の質問の合計点から、あなたのオーラルフレイル危険度が分かります

年齢 歳 性別 男性 女性

※質問項目にあてはまる「はい」か「いいえ」に0をつけてください。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かた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
入れ歯を使用している。	1	0
口の乾きが気になる。	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった。	1	0
自分の歯が20本以上ある。	0	1
1日に2回以上は歯をみがく。	0	1
1年に1回以上は、歯科医院を受診する。	0	1

合計点数が  
 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がある  
 4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い

3点以上、ご確認ください。

合計点数

歯ぐっぴ☆スマイル体操を知っていますか？ はい いいえ

※集計結果は、公衆衛生向上のために活用いたします。

どちらの人も最後のページへ

### アンケート調査票

(質問項目)

- ① 半年前と比べて、かた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。
- ③ 入れ歯を使用している。
- ④ 口の乾きが気になる。
- ⑤ 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった。
- ⑥ 自分の歯が20本以上ある。
- ⑦ 1日に2回以上は歯をみがく。
- ⑧ 1年に1回以上は、歯科医院を受診する。

リスクに応じて点数化し、合計点数を記載

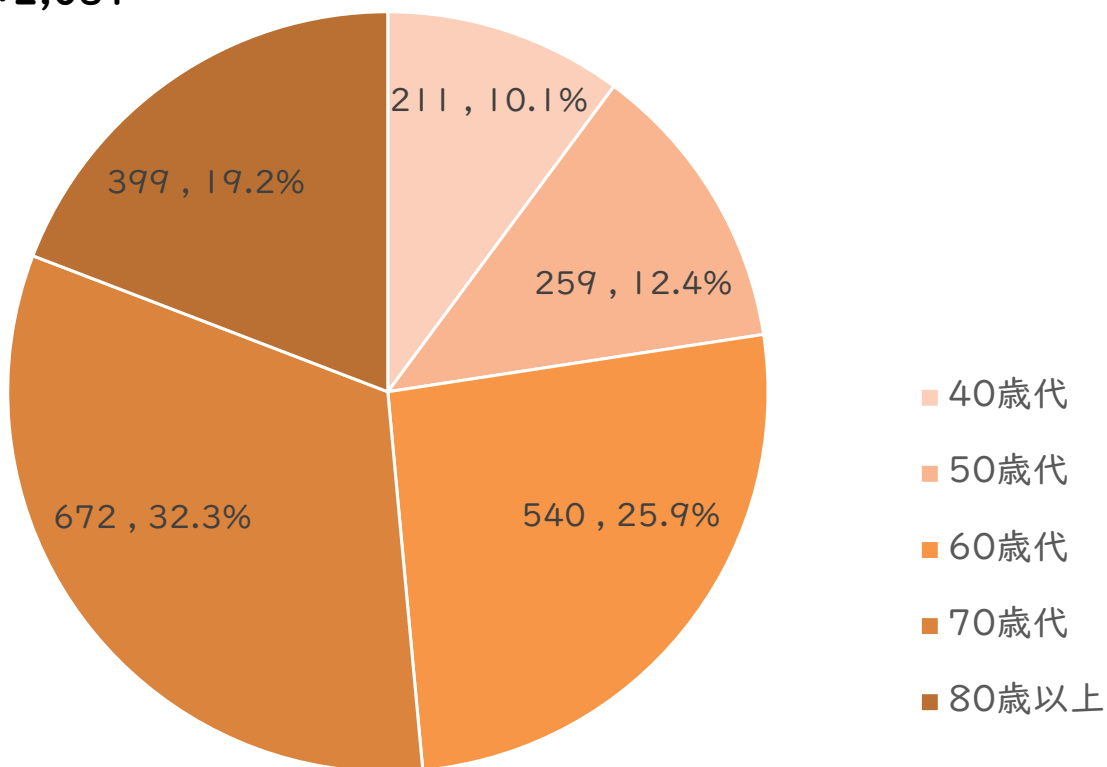
下線のある項目は2点、他は1点

# 年代別回答者数

男性: 762名 (36.6%)

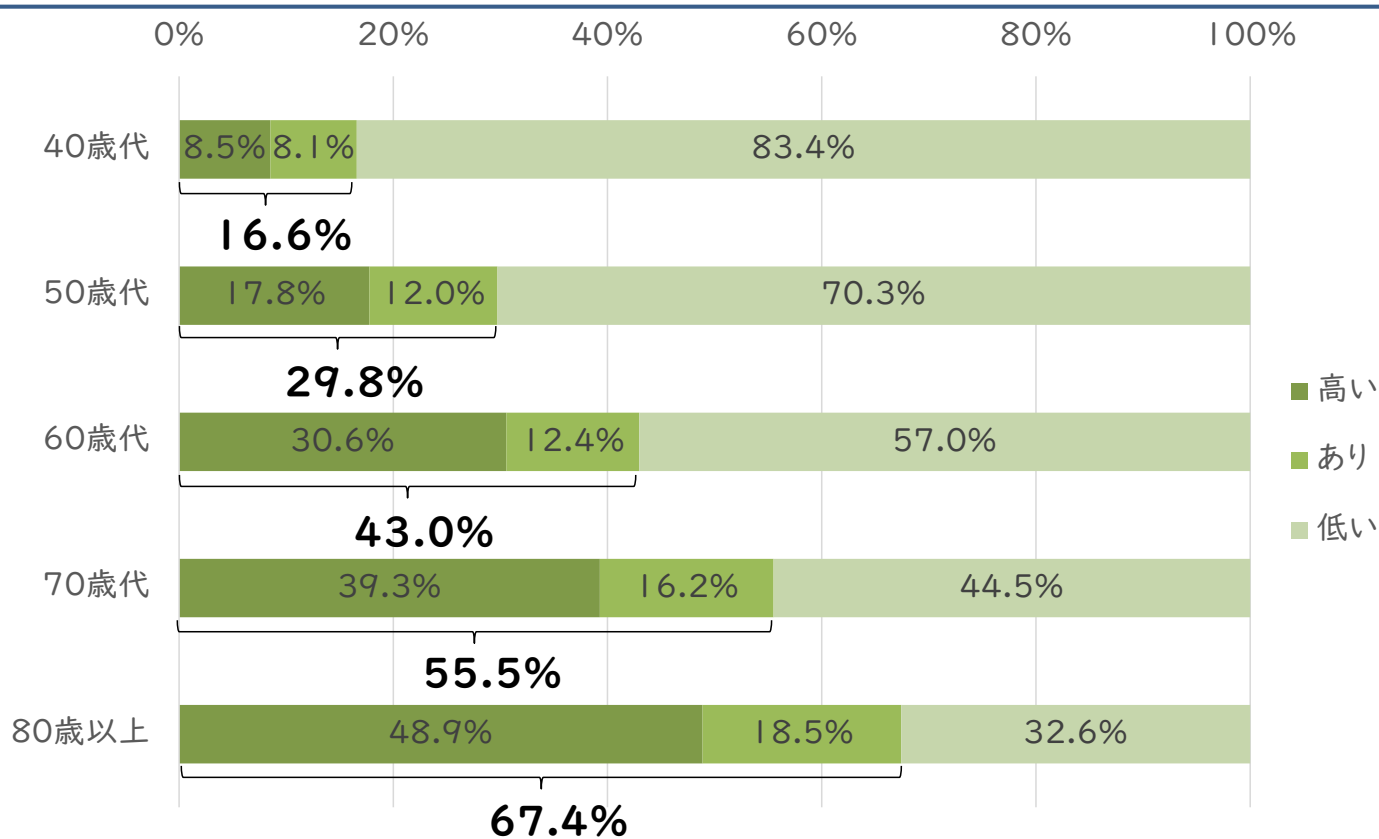
女性: 1,319名 (63.4%)

有効回答数: 2,081



7

# 年代別合計点 (男女計)

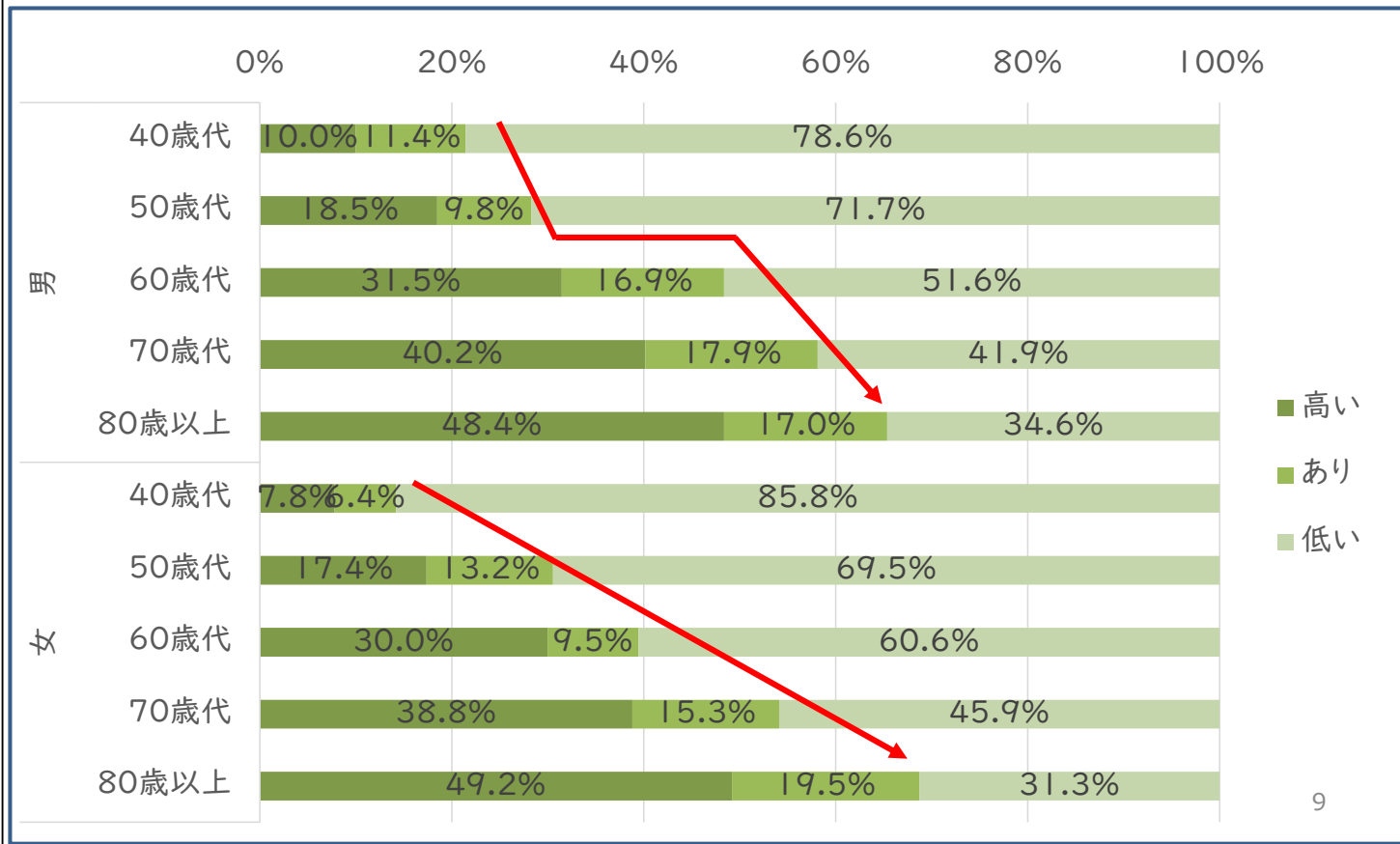


危険性なし: 0~2点 危険性あり: 3点 危険性高い: 4点以上

8

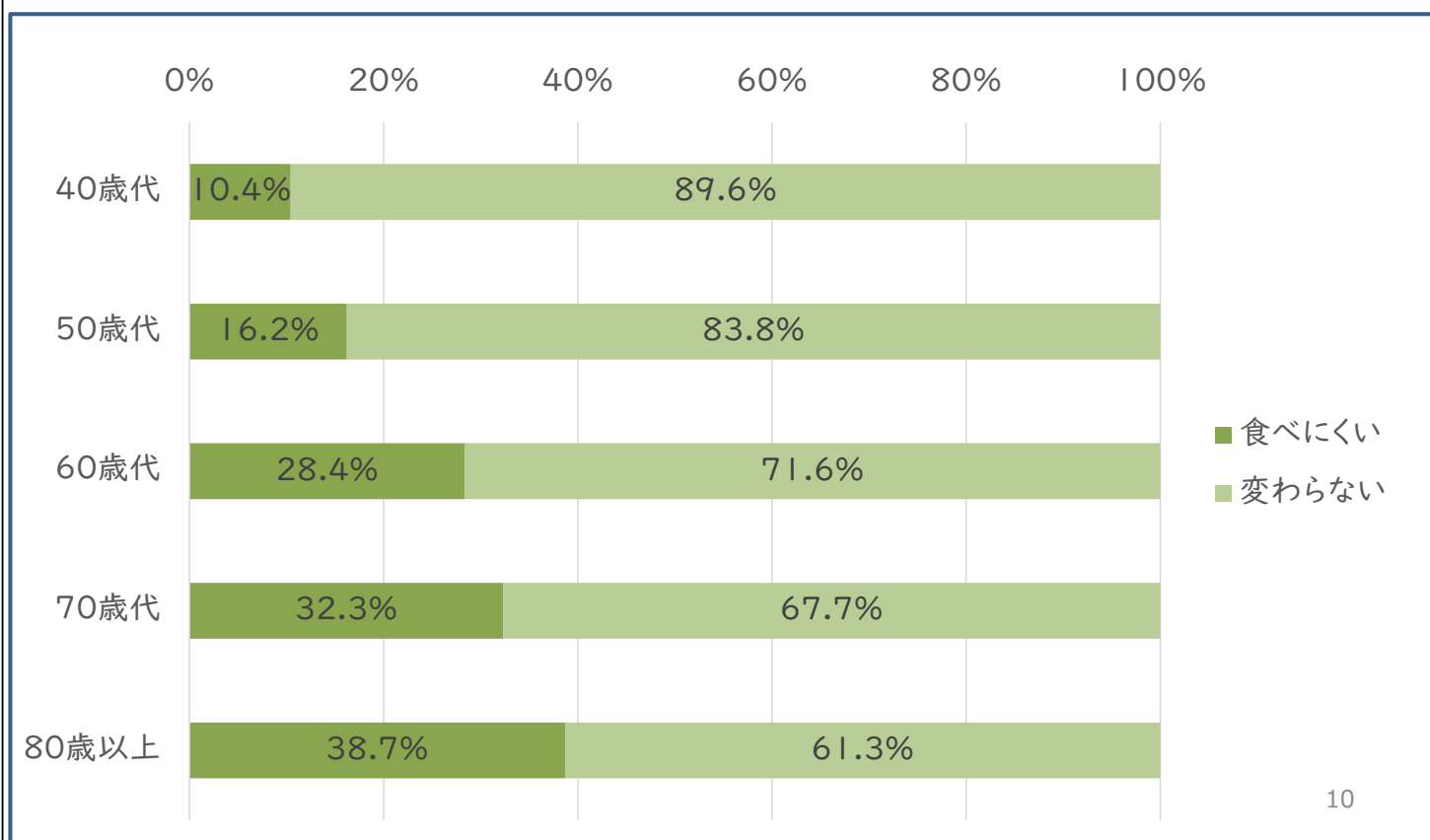
# 年代別合計点 (男女別・年代別:年代比較)

男性:49.9% 女性:45.9%



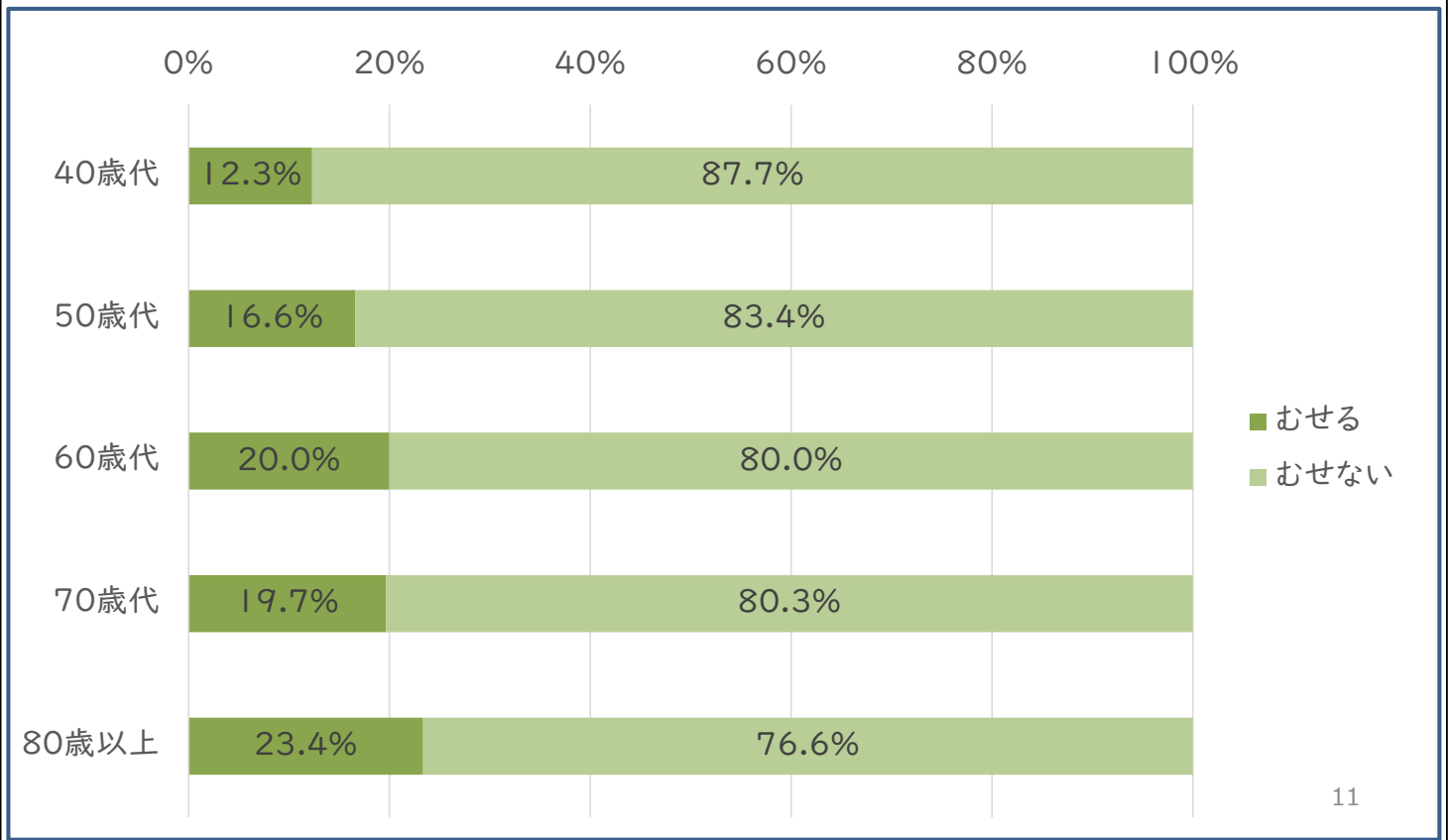
# 半年前と比べて食べにくくなったか (年代別)

男性:29.1% 女性:27.8%



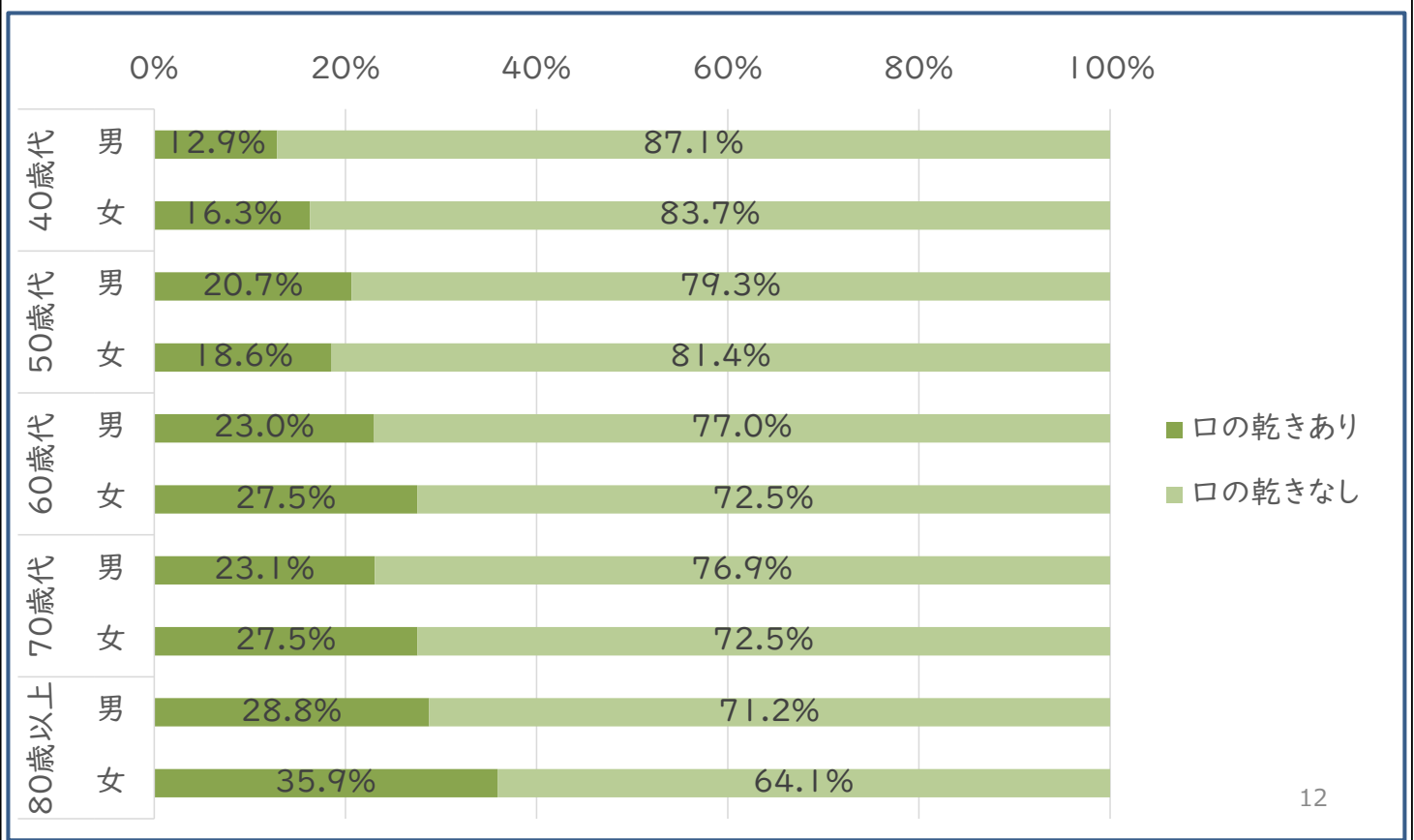
# むせの有無(年代別)

男性:18.4% 女性:19.9%



# 口の乾きについて(年代別:男女比較)

男性:23.0% 女性:26.8%



# 「歯っぴー☆スマイル体操」をご存じですか？



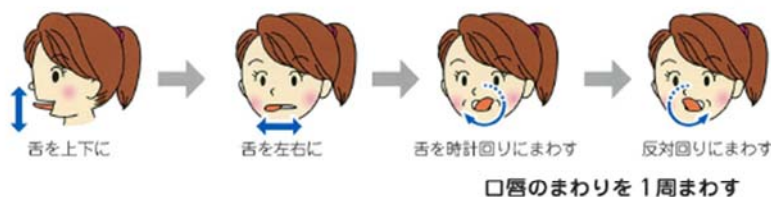
- む せの改善・予防
- た 液分泌促進
- な めらかな発音・発語
- い きいきとした表情に！



「食べる」「話す」「呼吸する」など、口にはたくさんの役割があります。  
口腔機能を健康に維持し、お口の体操を毎日無理なく、楽しく続けましょう。

## 4 舌の体操

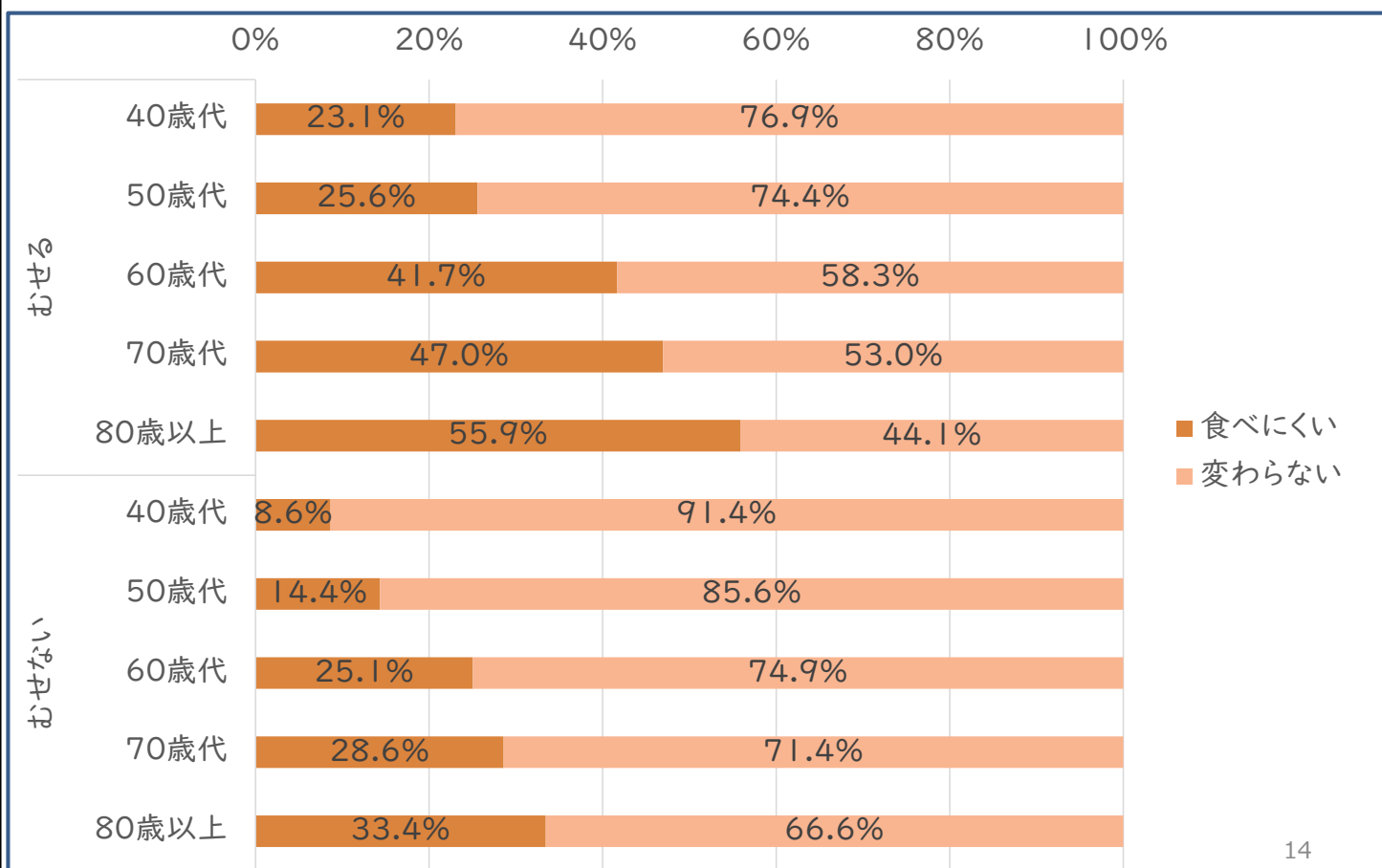
食事をしっかり噛むことができ飲み込みやすくなります



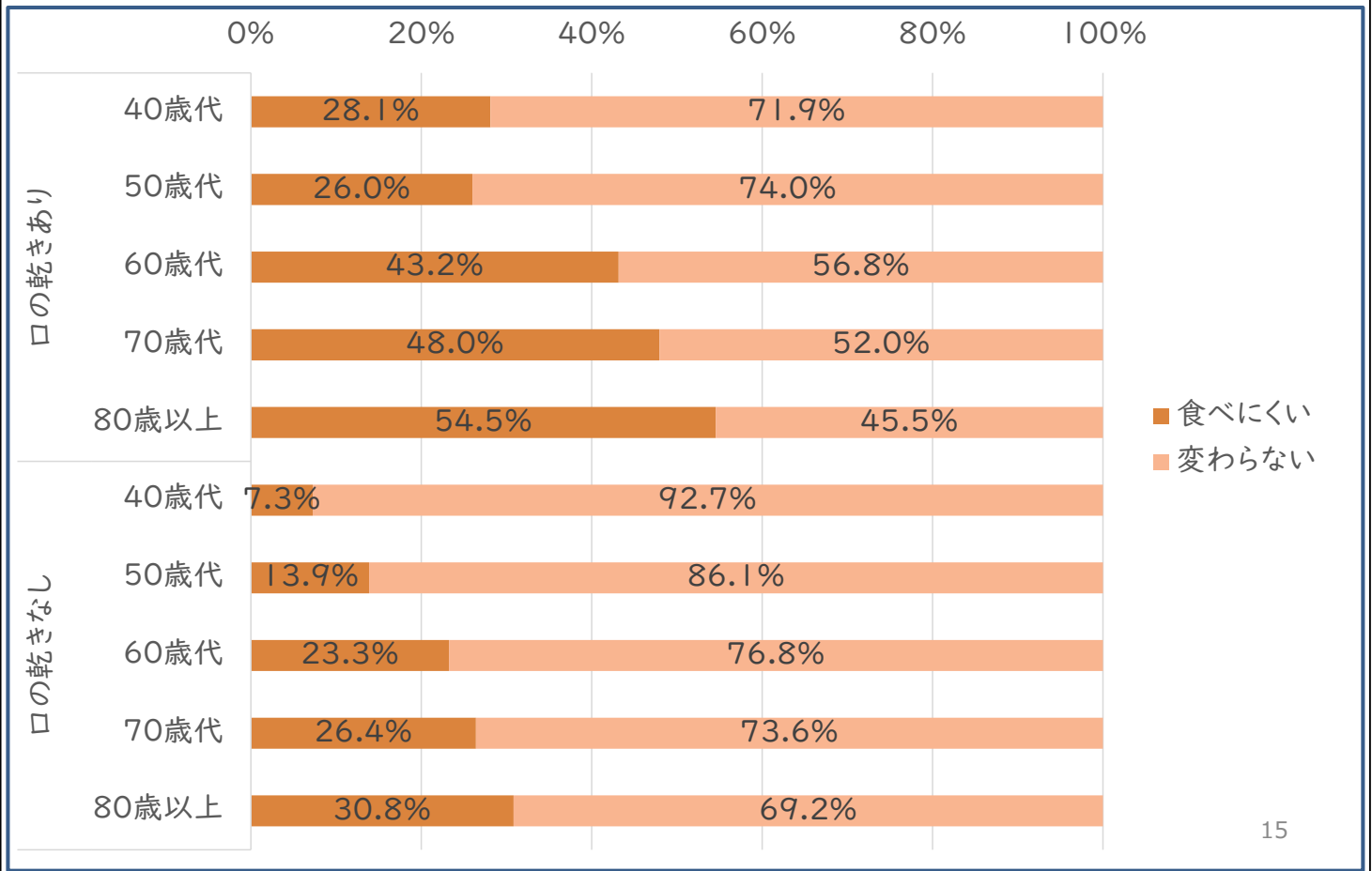
### 口を閉じて行うストレッチ



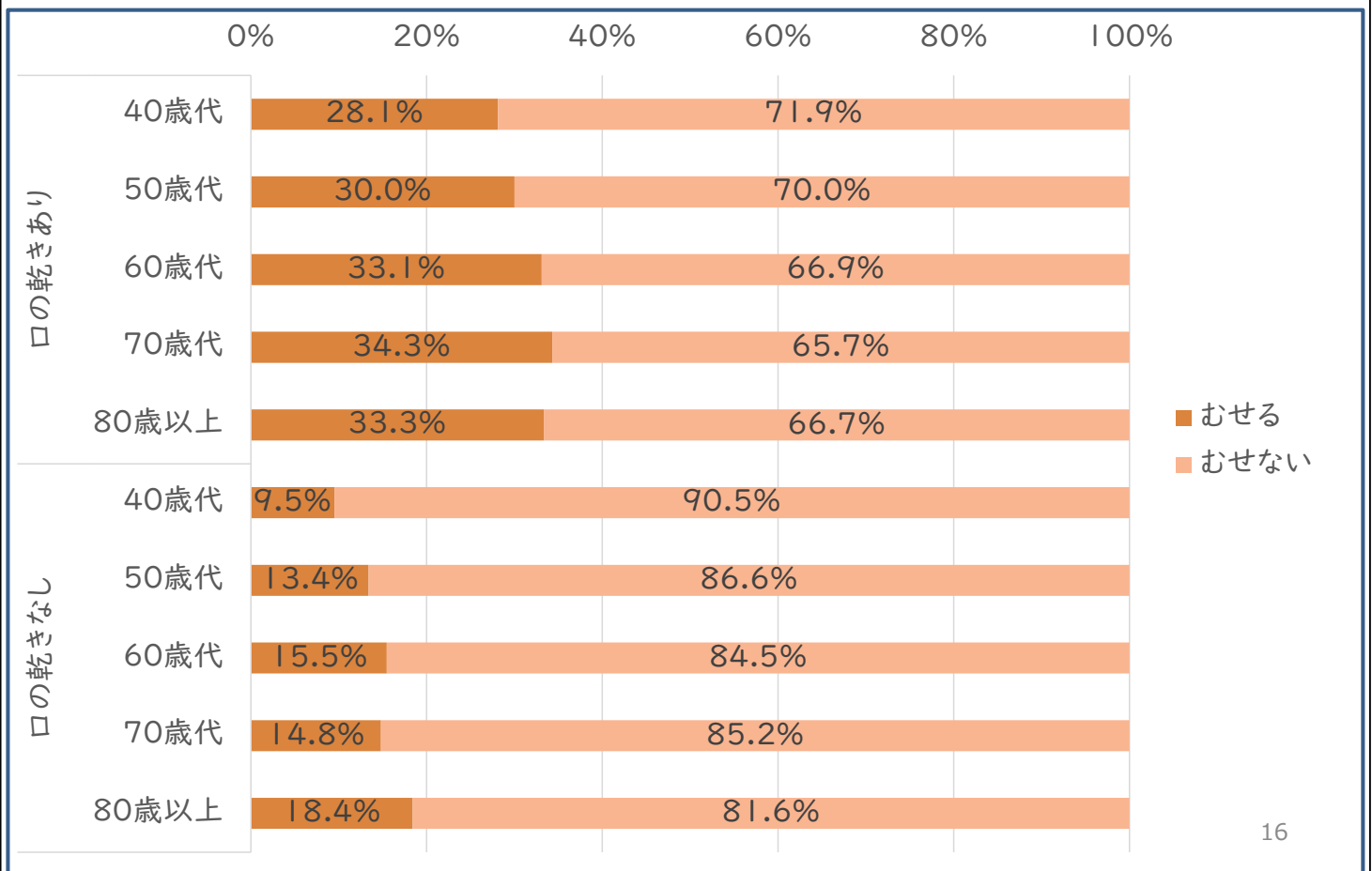
## 「半年前と比べて食べにくくなったか」と「むせ」（年代別）



# 「半年前と比べて食べにくくなったか」と「口の乾き」 (年代別)



# 「むせ」と「口の乾き」(年代別)



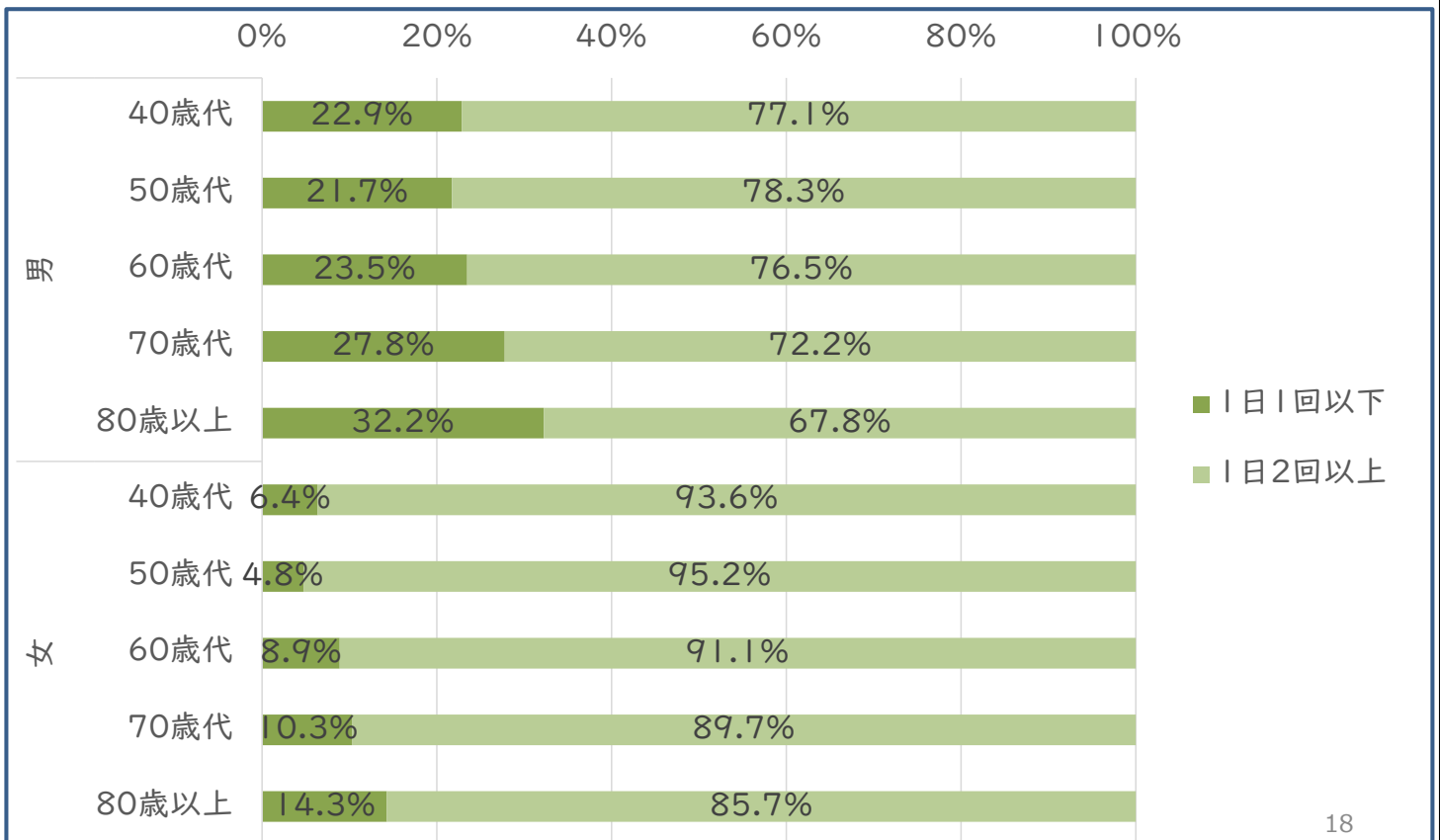


# まとめ

- オーラルフレイルは高齢者特有のものではなく、早期からの予防が重要である
- 口の乾燥が「むせ」や「食べにくさ」に影響している可能性が高い
- 「歯っぴー☆スマイル体操」で予防に取組みたい

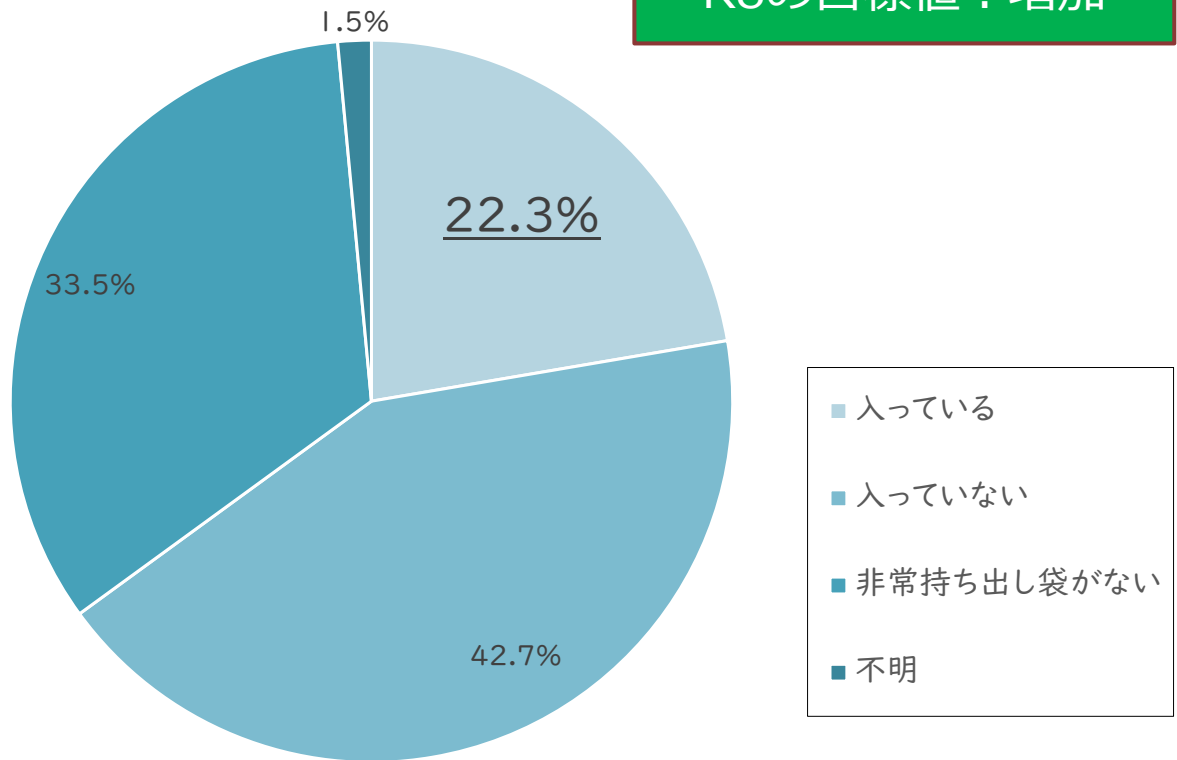
## 歯みがき回数（男女別：年代比較）

1日1回以下の割合 男性:26.3% 女性:9.6%



# 非常持ち出し袋に歯ブラシ等が入っている人の割合

R8の目標値：増加



RI 歯と口に関するアンケート調査(静岡市口腔保健支援センター)

## ご清聴いただきありがとうございました

小畑 充彦

静岡市保健福祉長寿局健康福祉部

健康づくり推進課

口腔保健支援センター

kobata\_cs@city.shizuoka.lg.jp

054-249-3175