

お口の機能トレーニング

	低下している項目	おすすめプラン
□	(1) 歯肉の健康	毎日の丁寧な歯みがきの実践、歯周病の管理
□	(2) 口腔衛生状況、義歯の管理	定期的な歯科健診、入れ歯の調整
□	(3) 咀嚼機能 (噛み砕く力)	① → ④ → ⑤ → ⑦ → ⑧
□	(4) 舌の機能	① → ⑦ → ⑧
□	(5) 嚥下機能 (飲み込む力)	① → ② → ③ → ⑦ → ⑧
□	(6) お口の潤い (唾液の分泌)	⑥ → ⑦

お口のトレーニング

静岡県歯科医師会 動画 URL



① 深呼吸

鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

② 首の運動 (ストレッチ)

左右を向く 左→正面→右→正面
左右に傾ける 左→正面→右→正面
上下を向く 下→正面→上→正面
回す 左回り→右回り

③ 肩の運動 (ストレッチ)

上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。
腕を回す 前回し→後回し

④ 頬の運動 (お口まわりの筋力アップ)

片方ずつ頬を膨らませる 両方頬を膨らませて両手をあて「プッ」とつぶす。

⑤ 顔の運動 (お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ)

口を尖らせて「ウー」 口を横に広げて「イー」

⑥ 唾液腺マッサージ (唾液を出す効果)

両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ 前回り→後回し
両親指を顎の下に当てて「グーッ」と押す

⑦ 舌の運動 (滑舌と嚥下機能アップ)

前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周なめる

⑧ 発音 (滑舌と嚥下機能アップ)

大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」

⑨ その他の早口ことば (滑舌と嚥下機能アップ)

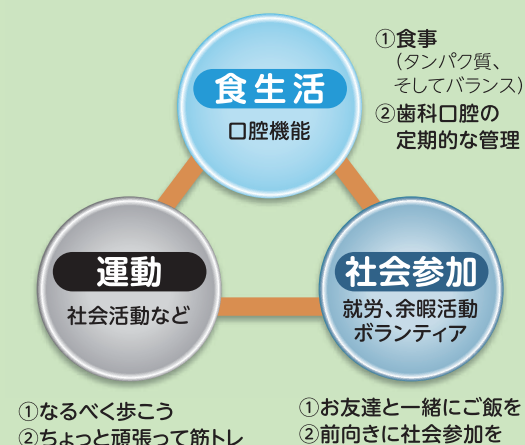
- 生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご)
- 隣の客はよく柿食う客だ (となりのきゃくはよくかきうきやくだ)
- この竹垣に竹立て掛けたのは、竹立て掛けたかったから竹立て掛けた (このたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったからたけたてかけた)

フレイル・オーラルフレイル

年齢を重ねるごとに身体は言うことをきかなくなり、若いときと比べて衰えを感じることもあると思います。それは「年のせい」なのでしょうか…

高齢になって心と体の働きが弱くなってくる、健康と要介護の中間の状態を「フレイル」と言います。これは「身体」の虚弱だけではなく、「社会性」や「こころ」の虚弱という多面的な要素がお互いに影響合っています。いつまでもいきいきと暮らすためにはフレイルを予防することが大切です。

そのためには、食生活と口腔機能・運動・社会参加といった「健康長寿のための3要素」を実践することが大切です。静岡県高齢者コホート調査研究の結果でも、3要素の実践と死亡率との関係が明らかになっています。



「健康長寿のための3つの柱」でフレイル予防を
東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授一部改編

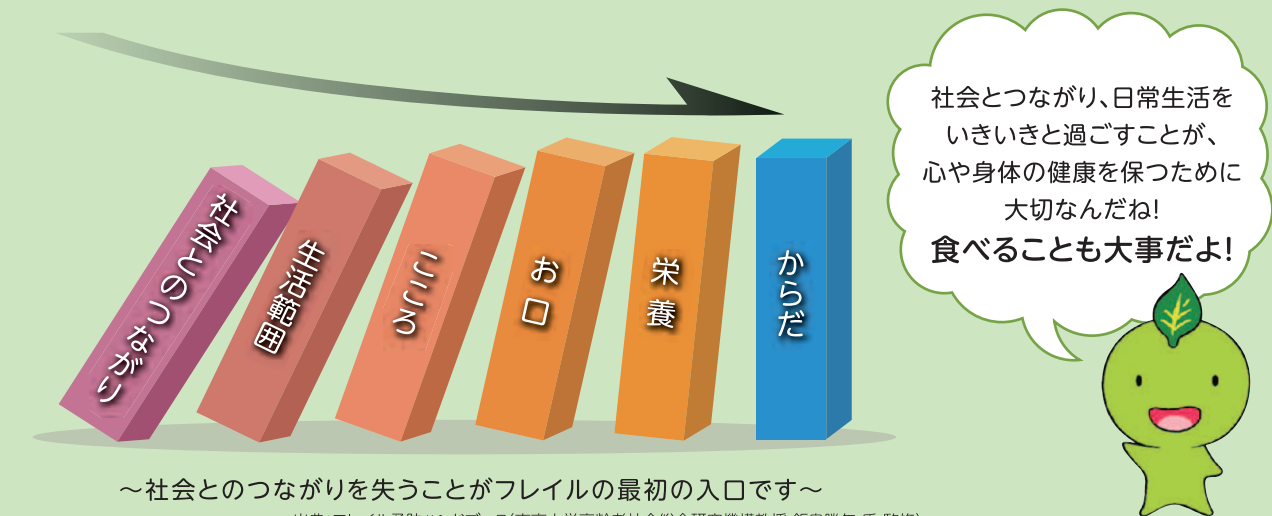
「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

新規発症

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年取や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です



出典:フレイル予防ハンドブック(東京大学高齢者社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏 監修)

【問合せ先】

静岡県健康福祉部健康増進課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

一般社団法人静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL:054-283-2591

〈令和7年3月改訂〉

静岡県

8020運動 と オーラルフレイル予防

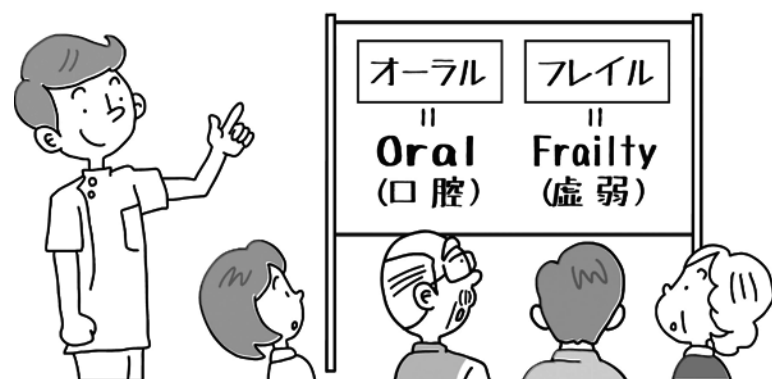
1989年から「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いをこめて「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」をスローガンに8020の運動が行われてきました。

当初、8020達成者はほんの5%程度でしたが、現在では50%を超えるほどになっています。

この「8020運動」(歯の数の維持・管理)をさらに発展させ、「オーラルフレイル予防」(お口の機能の維持・増進)という新たな考え方を加えて健康長寿をサポートしていきましょう。

「口は命の入口 こころの出口」 ～ 楽しく食べて ふせごうオーラルフレイル ～

ご存知ですか? 「オーラルフレイル」



口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つが「オーラルフレイル」です。

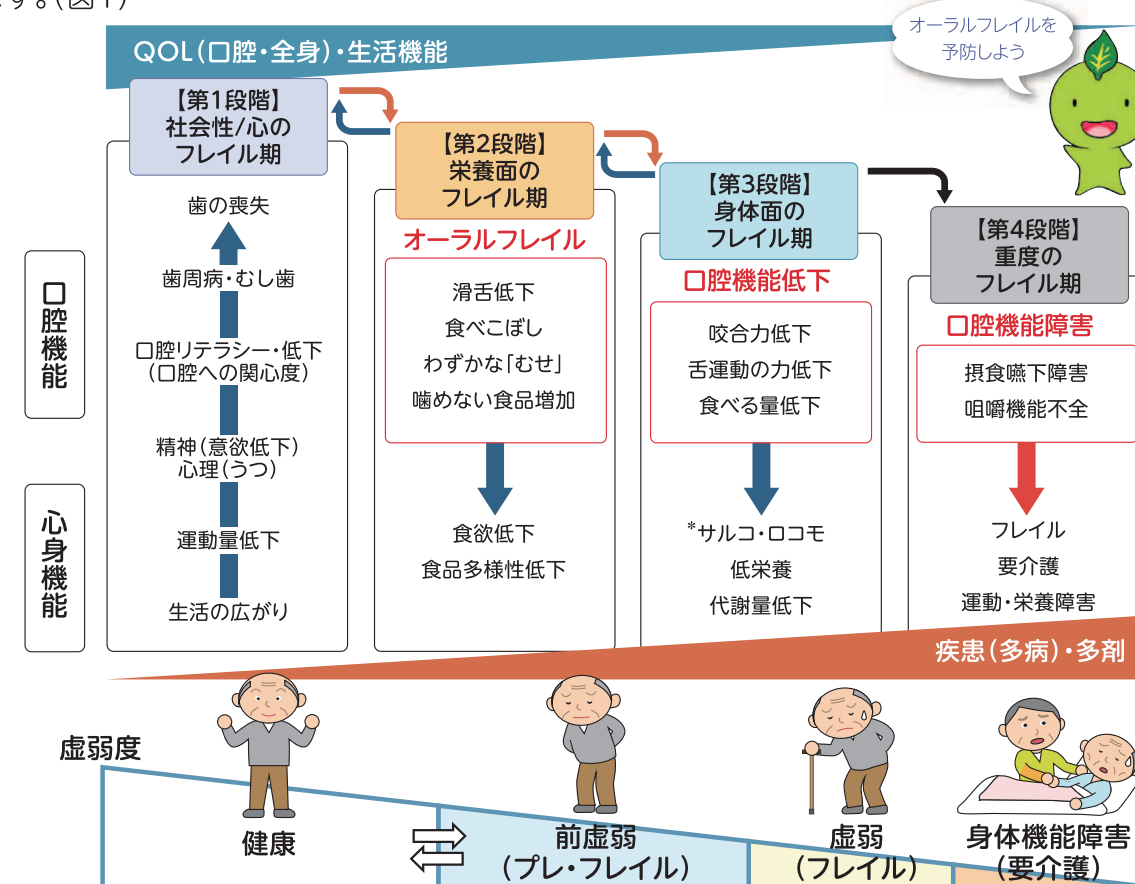
「オーラルフレイル」は、健康と機能障害との中間にあり、健康な状態に戻せることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。



「オーラルフレイル」の始まりは、
①滑舌の衰え ②食べこぼし ③わずかな「むせ」 ④噛めない食品が増える、口の乾燥などのほんの些細な症状です。

見逃しやすく、気が付きにくいので、注意が必要です。

お口の機能の僅かな衰えが進行すると、食欲が低下したり、食べられない食品が増えたりします。すると、噛む力や舌の運動が衰え(口腔機能低下)、栄養や代謝量の低下を引き起こし、ロコモティブシンドロームになる可能性が高くなります。これがさらに進行すると、食べ物をお口に入れることが難しくなったり、飲み込めなくなったりして(口腔機能障害)、重度フレイルとなり要介護状態へと進む恐れがあります。(図1)



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図)
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究(H26年度報告書より) *サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下および身体機能の低下が起こることを指します。

図1 栄養(食/歯)からみた虚弱型フロー

2つ以上当てはまる方はオーラルフレイルの危険性あり オーラルフレイル・チェック(OF-5)

- ☐ 自身の歯は19本以下ですか?
- ☐ 半年前とくらべて硬いものが食べにくくなりましたか?
- ☐ お茶や汁物等でむせることがありますか?
- ☐ 口の渴きが気になりますか?
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?

日頃からしっかり噛む習慣をつけて、口腔機能の衰えを防ぎましょう。