

# お口の健康！！ オーラルフレイルについて

# 簡単に言うとオーラルフレイルとは =“口の機能の低下”



※1フレイル…体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のことです。  
長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

※オーラルレフィルQ&Aより引用  
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

# 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
サルコペニア（筋肉の衰え）	2.1倍
要介護認定になる	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

※Tanaka T,Hirano H,Watanabe Y,Iijima K.et al.Oral Frailty as a Rick Factor for Rhysical Frailty and Mortality in Community-Elderly.\*J Gerontol A Biol Sci Med Sci\*.2017

# オーラルフレイルセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている※	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		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

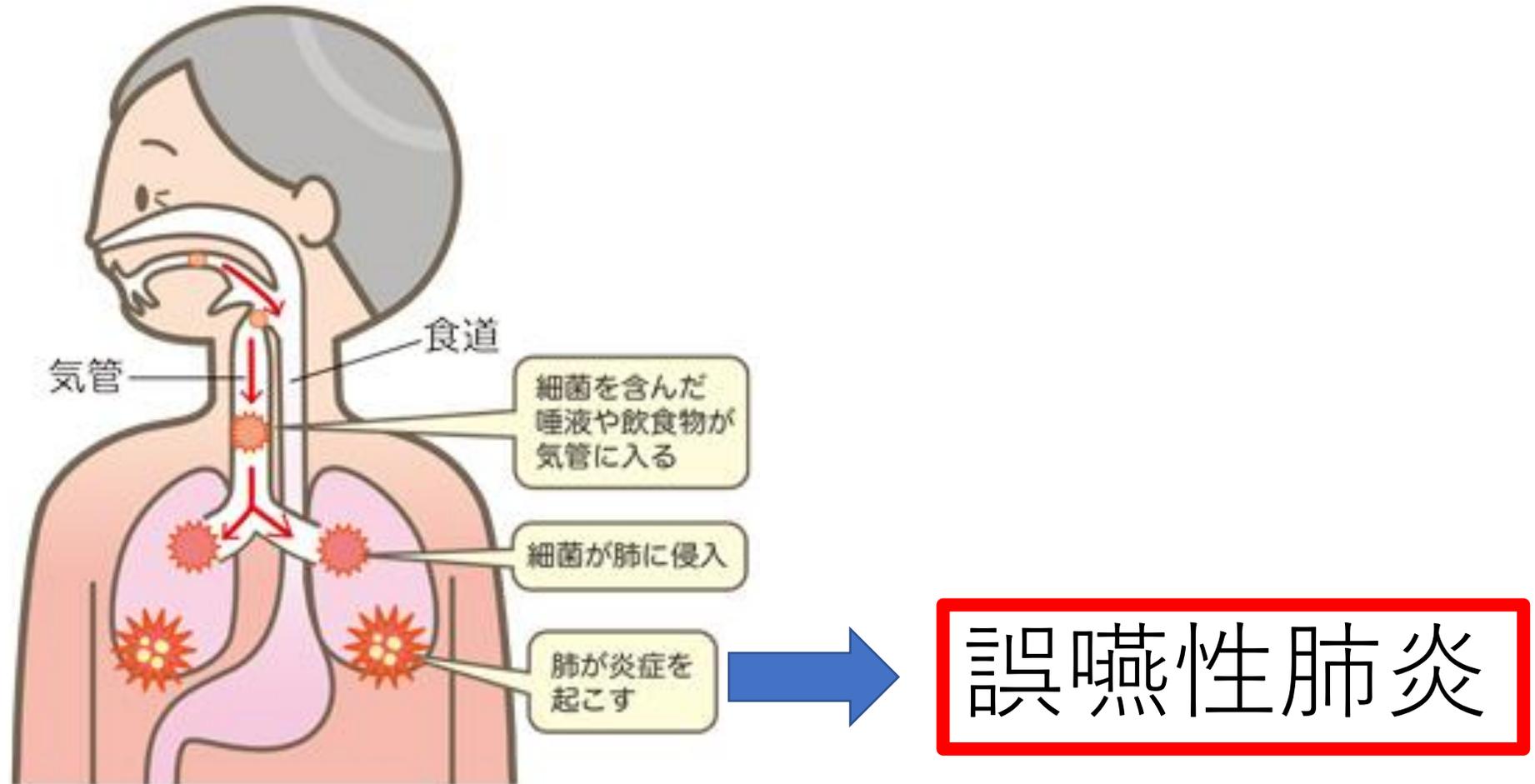
※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

# 口の手入れの効果

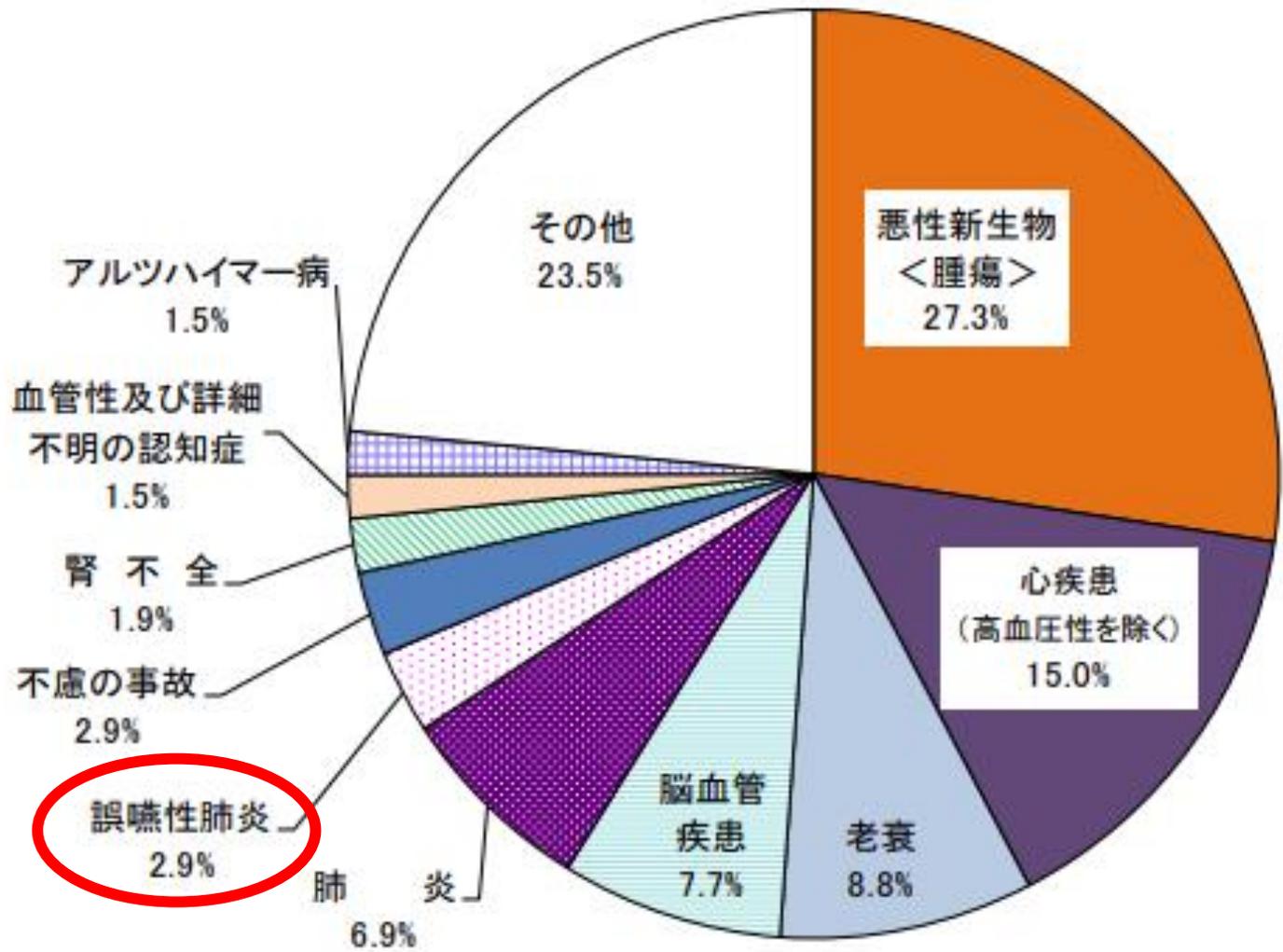
- 虫歯、歯周病の予防
- 誤嚥性肺炎の予防
- 唾液の分泌を促す
- 口臭改善
- 認知症や心臓病、糖尿病の予防 などなど



# 口の中を清潔に保つことは 誤嚥性肺炎の予防にもつながる！



# 日本の主な死因の構成割合 (令和元年 (2019) )



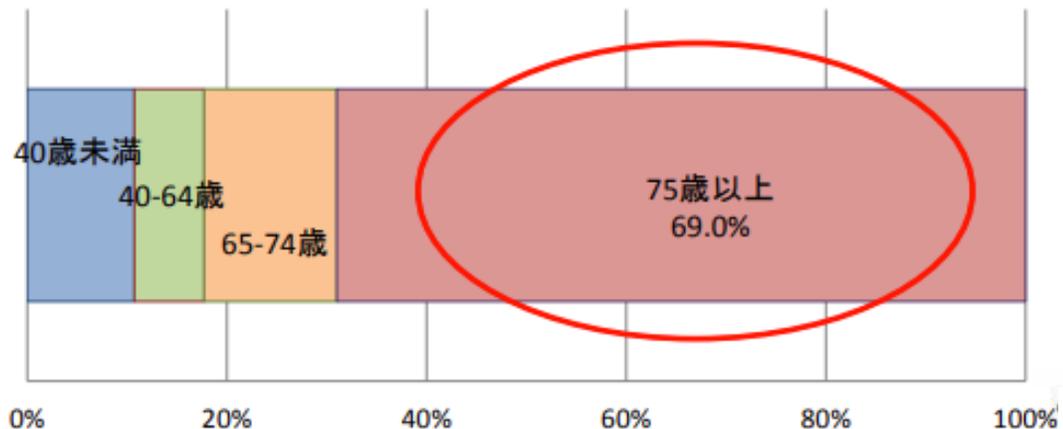
誤嚥性肺炎は日本人の死因  
**第6位**

厚生労働省 令和元年(2019) 人口動態統計月報年計(概数) の概況

# 肺炎患者の年齢構成と

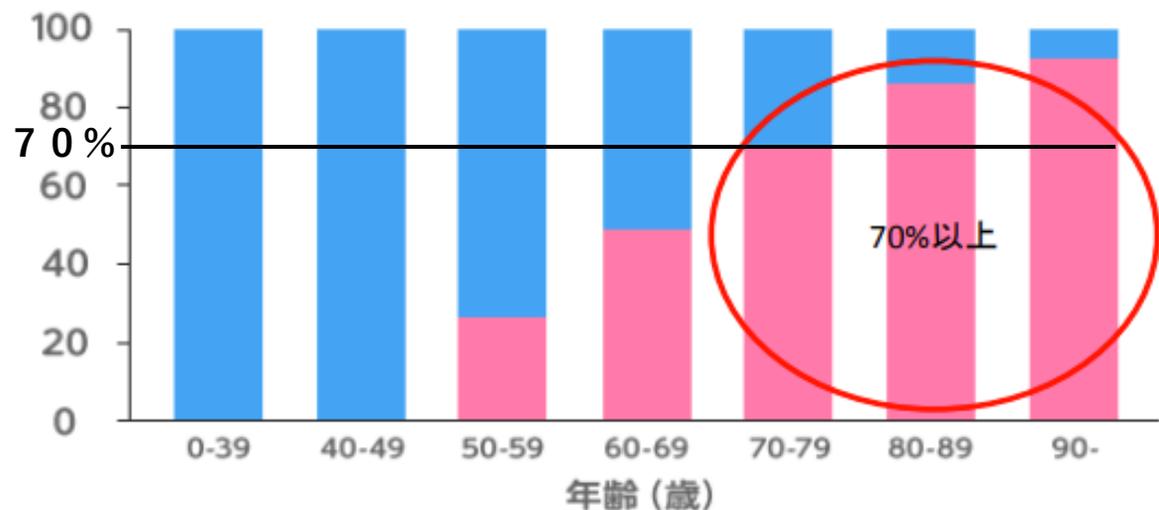
## 誤嚥性肺炎の割合

【図1 肺炎患者の年齢構成】



○ 肺炎患者の約7割が75歳以上の高齢者

(%) 【図2 入院肺炎症例における誤嚥性肺炎の割合】



○ 高齢者の肺炎のうち、7割以上が誤嚥性肺炎

■ 誤嚥性肺炎 ■ 誤嚥性肺炎以外

出典：図1 患者調査、図2 Teramoto, 2008

# ムセない「不顕性誤嚥」も危険です！

- 「咳き込み」や「むせ」などの反射が見られない誤嚥
- 口の衛生状態が悪い状態で「不顕性誤嚥」が起こると、肺炎の原因となる細菌を含んだ唾液が気管内に流れ込むことになるので、肺炎が重症化しやすい

## むせ以外の誤嚥のサイン

- のどがゴロゴロしている
- 頻繁に熱が出る（他の症状が無い）
- 痰が増える



# お口の中を清潔に！

定期的に歯の検診  
を受けましょう！



# しっかり噛める口をつくるために！

## 「岡崎モグザえもん体操」

特徴：口や舌の動きをよくするための  
準備体操やリラクゼーションだけでなく  
舌と喉の筋力訓練を含んだ体操

一緒にやってみましょう！！



# ① 肩の上下運動

# 10回



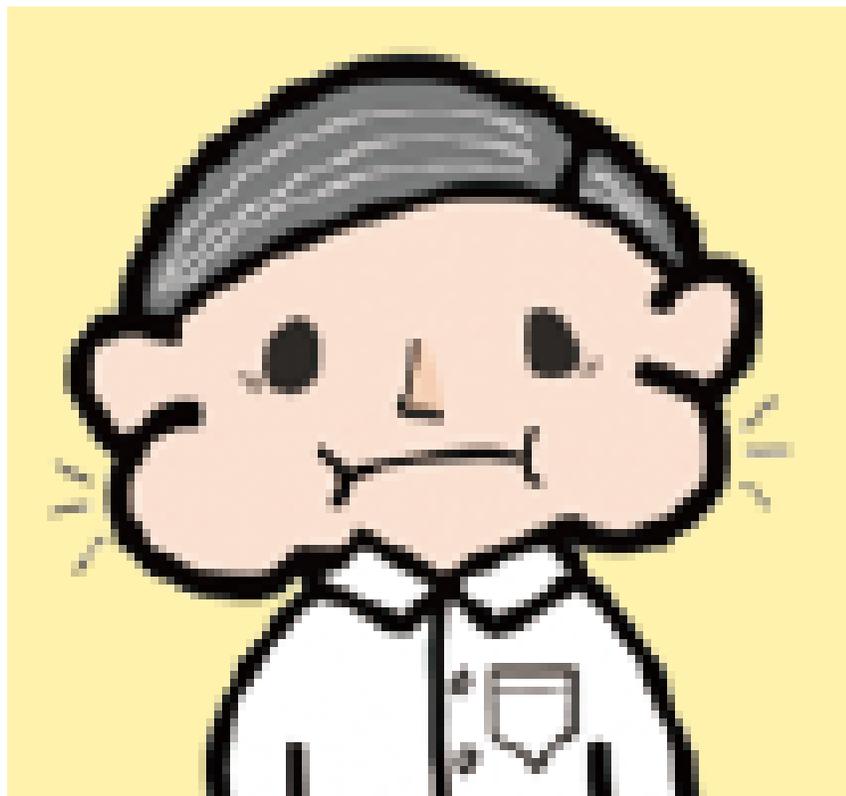
- 肩をキュッとあげて、  
ストンと落とす

首や肩の筋肉をほぐします

②

# 頬ふくらまし

10回



- 頬をプクツとふくらませて、シュツとへこませる

頬の筋力強化

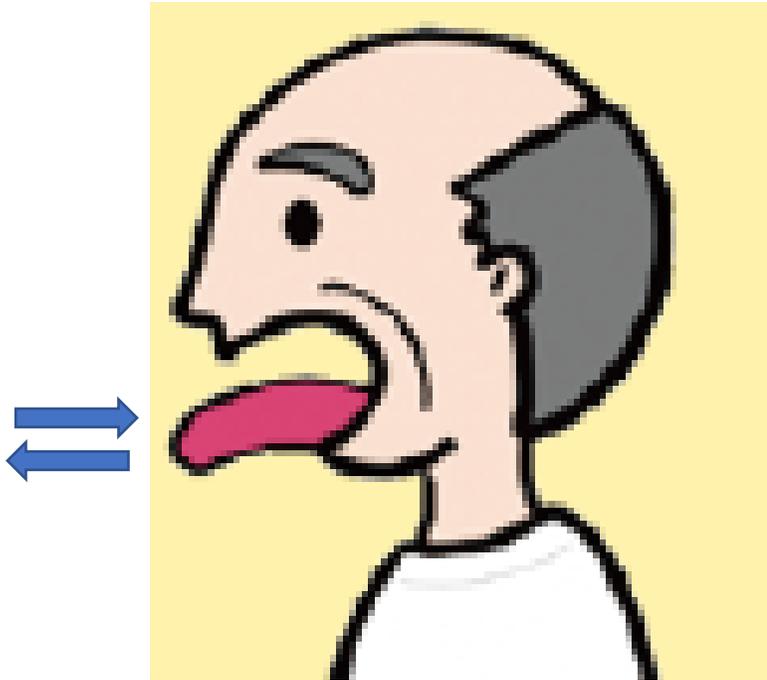


食べこぼし減少

③

# 舌の出し入れ

5回



- 舌をグッと突き出して、喉の奥までギュッと戻す

舌の可動性 & 筋力向上



飲み込む力の向上

④

# 舌で歯茎の周りをなぞる

左・右周り 各10回



- 舌を唇と歯茎の間に入れる
- グルーっと歯茎の周りをなぞる

舌の可動性 & 筋力向上



飲み込む力の向上

# ⑤ 開口体操

# 10秒×3回

- 口を大きく開く



喉を開いて  
↓  
飲み込む力の向上

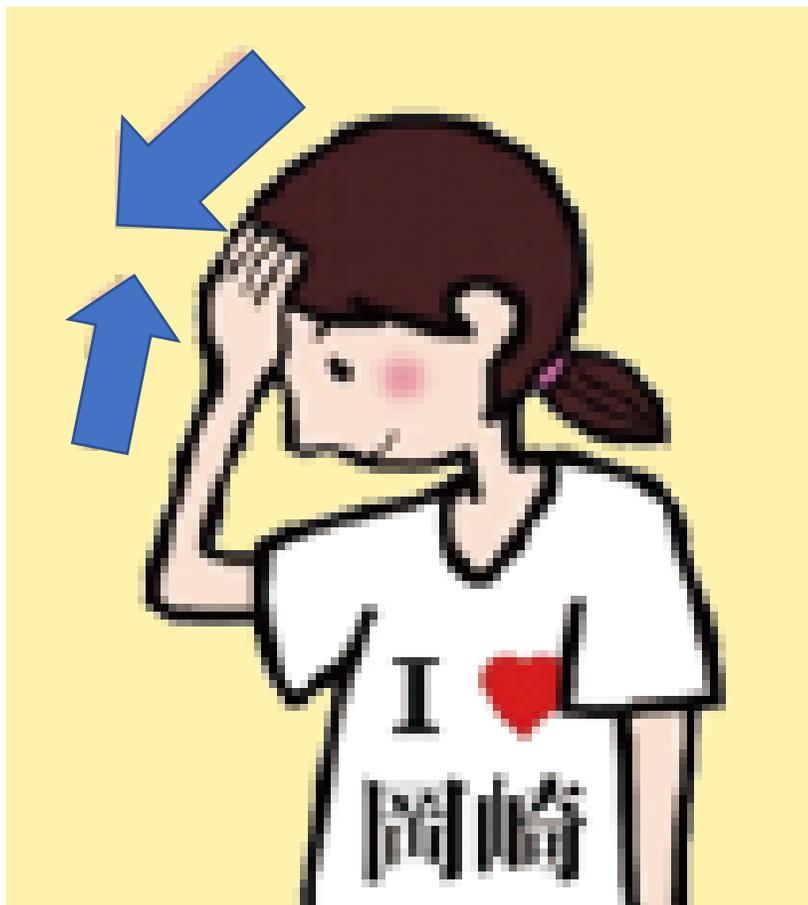
※顎に痛みがあったり、顎関節症の方は注意！！

⑥

# えんげおでこ体操

## 10秒×3回

- 手のひらでおでこをギューツと押したまま、おへそをのぞき込む



喉の筋力向上

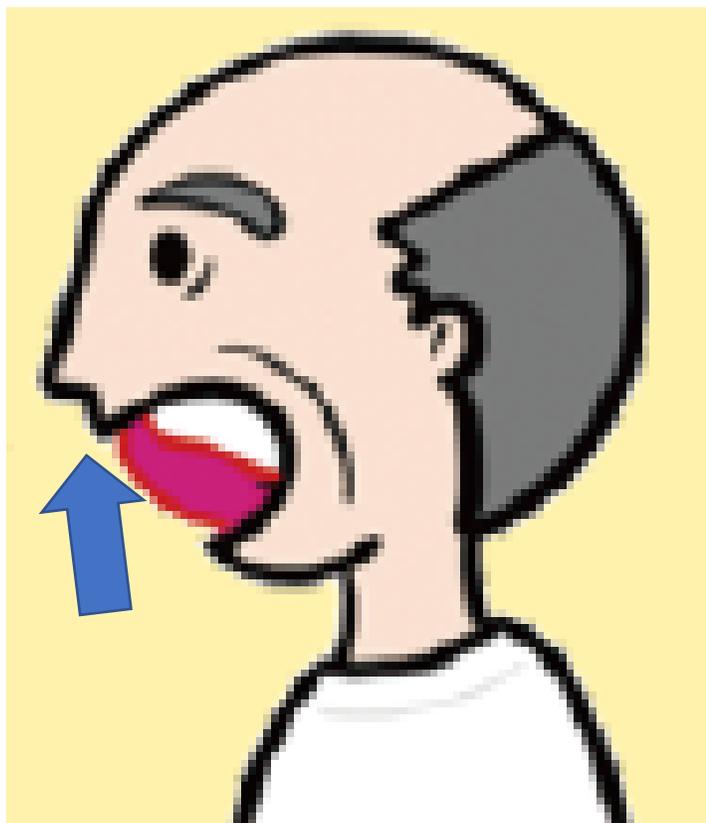


飲み込む力の向上

※ 頸椎症や高血圧の方は注意！

# ⑦ 舌の体操

## 10秒×3回



- 口を大きく開けたまま、舌の先を上歯の裏にギュッと押し付ける

舌と喉の筋力向上



飲み込む力の向上

## ⑧ 大きな声で歌を歌う



誤嚥を防ぐ  
口唇や舌の筋力向上  
唾液の分泌向上  
脳の活性化！！

# お疲れさまでした！！

岡崎モグザえもん体操

検索

動画もあります！

お友達、ご家族ともやってみてくださいね。

