

特集

いつまでもおいしく食べ、 楽しく会話する

～オーラルフレイルを予防しましょう～

かみづらい、むせやすいなどの口の機能低下は、全身の衰えにつながります。自分の口の状態を知り、オーラルフレイルを予防していきましょう。

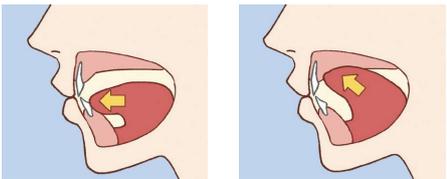
介護保険課 介護相談係
☎0263⑤0280 内線2131

口から始まる全身の衰え

オーラルフレイルとは、歯・舌・喉・口周りの筋肉など、口の働き（口腔機能）が衰えることをいいます。全身の衰えや病気などに進展することから、フレイル（心身の虚弱）の入り口と言われています（下図参照）。早めに気付いて対処することで、口の機能が回復し、フレイルを予防することができます。まずは、オーラルフレイルの可能性がないか、3ページのセルフチェックで確認してみましょう。

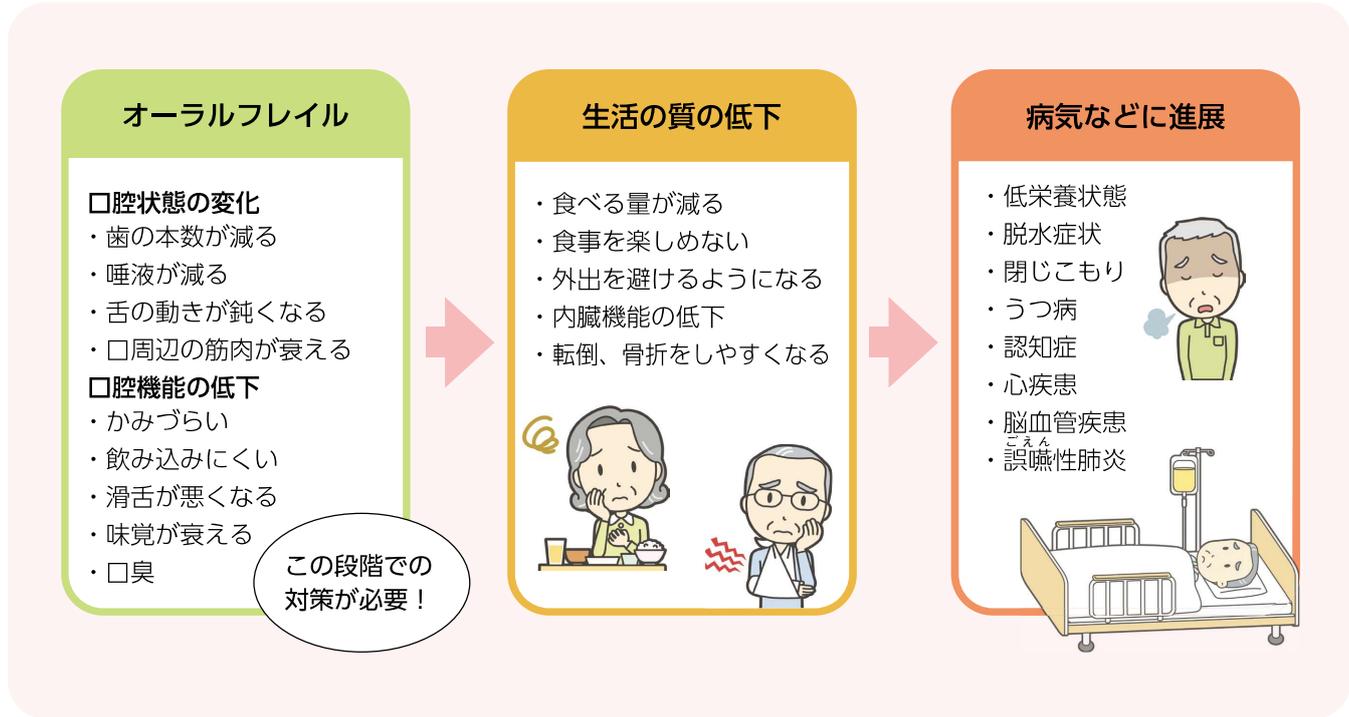
予防の鍵は「舌」の筋力

オーラルフレイルには、舌の筋力低下が大きく関係しています。舌は筋肉の塊で、食べる、飲み込む、話すなどの大切な役割を担っています。安静にしている時は、舌全体が上顎にくっついてるのが正常な舌の位置ですが、加齢や運動不足で筋力が低下すると、舌の筋力も衰え、舌の位置が下がってきます。すると、食べ物や唾液がうまく飲み込めず、むせやすくなるなどの支障を来し、やがて低

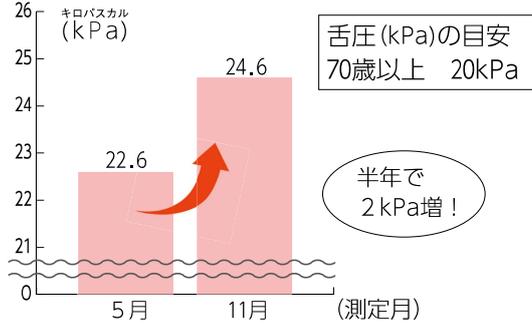


×舌が下がっている ○正しい舌の位置

■図 口の衰えと全身の衰えの関係



■グラフ 80歳以上の舌圧の変化



参考：令和7年度お元気体操教室
参加者の舌圧測定結果

栄養状態や誤嚥性肺炎の原因につながってきます。そのため舌の筋力低下を防ぐことで、オーラルフレイルを予防することができます。

何歳でも「舌圧」は鍛えられる

舌の筋力は、舌が上顎を押す力である舌圧を測ることで数値化できます。80歳以上を対象とした市の介護予防教室「お元気体操教室」で舌圧を測定したところ、初回よりも半年後の方が高くなる傾向が見られました（グラフ参照）。舌圧は、全身の筋肉量と関連があることが分かっています。教室では全身の運動を中心に口腔体操も取り入れており、体を積極的に動かすことが舌圧の維持や向上につながる可能性がうかがえます。



器具を口に入れ、舌で上顎に押し付けて舌圧を測定

す。何歳からでも運動は始められ、舌圧も年齢に関係なく鍛えることができます。

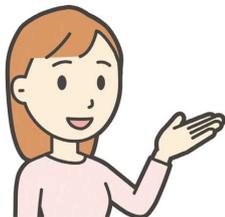
舌圧を保つには、舌をしっかりと動かすことも大切です。例えば、よくかんで食べるのが効果的です。軟らかい物ばかり食べていると舌を動かす回数が減り、舌圧が下がりやすくなります。毎日の食事の中で、意識して硬い物を食べるようにしてみましょう。

また、よくかむためには歯を大切にすることが欠かせません。そのためには、毎日の歯磨きで口の中を清潔に保ちましょう。さらに、舌を直接鍛える方法として、口や舌を動かす5ページの「健口体操」に取り組み、口の健康を保ちましょう。



舌圧測定器具

舌圧を測定してみたい人は、介護保険課介護相談係（☎0263②0280 内線2131）へご連絡ください。



オーラルフレイルセルフチェック

オーラルフレイルのリスクを判定できるチェック表です。合計の点数が3点以上の人は要注意です。

| オーラルフレイルのチェック項目 | はい | いいえ |
|------------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて硬い物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 |
| 義歯を入れている、またはかみ合わない歯がある | 2 | 0 |
| 口の乾きが気になる | 1 | 0 |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった | 1 | 0 |
| さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる | 0 | 1 |
| 1日に2回以上、歯を磨く | 0 | 1 |
| 1年に1回以上、歯医者に行く | 0 | 1 |

参考：（公財）日本歯科医師会

| | | |
|-------|------|-----------------|
| 合計の点数 | 2点以下 | 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 |

危険性が低い人はオーラルフレイルを予防し、3点以上の人はオーラルフレイルを改善して、健康な状態を維持していきましょう。

けんこう 健口づくりは生きる力づくり

口の健康を維持して充実した日常生活を送る市民と、口の専門家である歯科医師にそれぞれインタビューしました。



毎日の食事の時間が一番の楽しみ

北原 啓也さん (高出三区)

99歳で入れ歯をしていても、毎日3食しっかり普通の食事食べています。食べる量も60代の息子と変わらないですね。口の中のケアは特別なことはしていませんが、以前は定期的に歯医者さんに通っていました。痛くなる前に悪いところを見つけてもらっていたのがよかったのかなと思います。

今は必要な時に、市の歯科衛生士さんに訪問してもらって口の状態を相談したり、歯医者さんにも来てもらって治療してもらったりしています。普段、自分では硬い物を食べることを意識していて、昔はよくスルメを食べていました。今はイカの燻製をよく食べています。意識してかむことが脳の活性化

元気の秘訣は「食べる力」

化にもつながると思って食べています。

口が健康だと毎日が楽しい

趣味で、編み物やちぎり絵、俳句を楽しんでいます。今かぶっている帽子も自分で編んだものです。色んなことを楽しめるのも口の健康あつてのことだと思います。毎日よく食べ、食事を楽しめるからこそ、充実した日常生活を送れていると思います。

まずは元気に100歳を迎えることを目標に、これからも口の健康に気を付けて、食事も趣味も楽しめる充実した毎日を送っていききたいです。



北原さんの作品

悪循環に陥る前に、日頃からの意識を

口の健康は、歯の状態だけでなく、舌、頬、唇、喉などが正常に機能することで保つことができず。しかし、加齢により口の機能は衰えていきます。口の機能が衰えてしまうと食欲が減り、栄養状態が悪化して、その結果、誤嚥性肺炎や心疾患などを引き起こす可能性があります。全身の状態が悪くなると口の健康を保つことがさらに難しくなるという悪循環に陥ってしまいます。

大切なのは、早めに自分の口中の状態を把握し、口の機能を保つためのケアをしていくことです。また、かかりつけの歯医者で定期的な健診を受けることも有効です。口の健康が一度でも悪化してしまうと、元の状態に戻すのは難しいので、日頃から口のケアをして、口の健康と全身の健康を維持していきましょう。



塩尻市在宅医療・介護連携推進協議会
口腔・摂食・嚥下関係委員会委員長
都筑 文男さん

「舌の力」をつける「健口体操」



テレビを見ながら、お風呂に漬かりながらなど、日々のすきま時間に実践してみませんか。右のコード（市ホームページ）から動画でもご覧いただけます。

舌のストレッチ

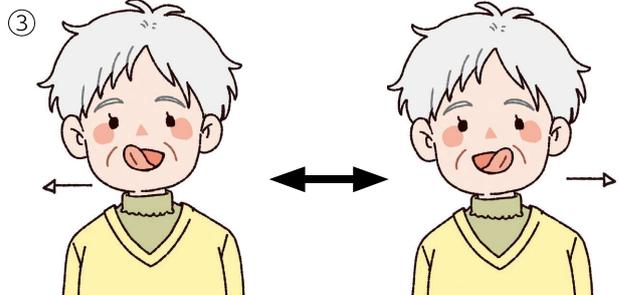
舌の動きに関する筋力の向上に役立ちます。口の自浄作用が増す効果もあります。



① 口を大きく開けて、舌をできるだけ出します。



② 上唇を舌先で触ります。



③ 両方の口角を舌先で触ります。

ぶくぶくうがい

ぶくぶくうがいは、頬や舌をスムーズに動かす効果があります。



上下左右に頬を膨らませて、5回ずつぶくぶくうがい。最後に頬全体を膨らませてぶくぶくしましょう（空うがいで可）。

ほっぺたふうせん

頬を風船のように思い切り膨らませたりすぼめたり、口輪筋を鍛えることができます。



① 頬を膨らませて、息が漏れないようにこらえます。



② 息を吸うように口をすぼめます。

口の健康を保つための日頃のケア

1 むし歯や歯周病予防を心掛ける

食後に歯磨きを必ずし、自分に合った歯ブラシを選び、糸ようじや歯間ブラシ、フッ素配合の歯磨き粉を使う。

2 口の中の細菌の繁殖を防ぐ

マウスウォッシュの使用や舌の清掃をする。

3 「かむ力」を維持する

しっかりとよくかんで食べることを意識する。

4 入れ歯をしっかり手入れする

食後は必ず口から外して磨く。

5 就寝前のケアは念入りに

丁寧な歯磨き、舌の清掃、入れ歯の洗浄で誤嚥性肺炎を予防する。

口の健康を守るために、かかりつけ歯科医院を決めて、歯の痛みがなくても定期健診を受けましょう。

