

高齢期の元気のひけつ

# 受けてイキイキ お口元気 歯ツピー健診

歯と口からはじまる健康づくり

監修：渡邊 裕 北海道大学 大学院歯学研究院 口腔健康科学分野 高齢者歯科学教室 准教授

歯と口には、暮らしに欠かせない  
大切な役割があります

食べる

話す

表情を  
つくる

呼吸する

最近、こんなことはありませんか？

- 固いものが食べにくい (さきいか、たくあんなど)
- お茶、汁ものなどで、むせやすい
- 口の中がかわく・口臭が気になる

歯と口の衰え  
はじめかも…

予防・改善の  
チャンスです!

鹿児島県後期高齢者医療広域連合

# どうして大事ななの？ 歯ッピ一健診

年だから…と放っておかないで！

「食べものがかみづらい」「飲み込みにくい」など、高齢になると歯や口のトラブルが起こりやすくなります。しかし、「年だから…」と軽視は禁物です。歯・口のはたらき(口腔機能)の衰えは健康への悪影響を招き、フレイル(心身の虚弱)につながるからです。

歯ッピ一健診で歯と口の健康チェックをしてフレイルを防ぎましょう。



## 歯ッピ一健診の主な内容

- 歯および歯ぐきの状態の確認(むし歯、歯周病の有無など)
- 義歯(入れ歯)の状態の確認
- 口腔状態の確認(舌苔<sup>ぜったい</sup>、ドライマウス(口腔乾燥)の有無など)
- かむ力の評価
- 飲み込む力の評価 など

※舌の表面につく白い苔状のもので、細菌のかたまり

## 防ぎたい！ 歯と口のトラブルが招く危険

### 誤嚥性肺炎

口の中が不潔になり、飲み込む機能が衰えるとだ液や飲食物とともに口の中の肺炎の原因となる菌などが気道から肺に入って肺炎を起こす。

### 脳卒中・心臓病

口の中の細菌(歯周病菌など)が増え、血液中に入り血管や脳、心臓に悪影響を及ぼす。

### 低栄養状態

食べものをかみ砕いたり飲み込んだりする力が弱まり、栄養の質が低下し、さらには十分な栄養がとれなくなる。

### 骨折・転倒

食べられなくなった結果、低栄養状態で足腰が弱くなり、歩行が不安定になることで起こる。

### 認知症

かむ力の低下によって脳への刺激や血流量が減ったり適切な栄養がとれなくなったりすると、認知症が発症・進行しやすい。

### 閉じこもり

口臭や話しづらさなどから人と接することを避けるようになる。低栄養による体力低下も外出しなくなる要因に。

自分でできる  
毎日できる

# 歯と口のお手入れ

## 歯と口をきれいに保つには？

むし歯や歯周病の原因菌を増やさないう、口の中はつねに清潔にしておきましょう。もしも、歯を失ったときは放置せず、義歯(入れ歯)やブリッジなどで補ってかむ力をカバーしましょう。

### 歯みがきが基本です

小さめの歯ブラシで毎食後、1～2歯ずつていねいに時間をかけてみがきます。とくに歯と歯の間、歯と歯ぐきの間をみがきます。



歯と歯の間の汚れは歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的に落とせます。

歯と歯、  
歯と歯ぐきの間  
の汚れをとる！



### 舌も清潔に

舌の汚れ(舌苔)をとる専用のブラシがあります。口の中の細菌が増えるのを防ぎ、口臭を予防します。



口臭の  
元になる  
汚れをとる！

### 入れ歯の場合

入れ歯専用の歯ブラシ、洗浄剤があります。外した状態で流水で汚れを洗い流します。表と裏、すみずみまでみがきます。



※歯みがき粉は傷がつくので使用しない

### ★ 入れ歯で見た目も若々しく! ★

義歯(入れ歯)をつけた方が唇や口の周りに張りが出て若々しくなるとともに、口腔機能の衰えを予防できます。

入れ歯なし



入れ歯あり



資料：監修者提供

### 誤嚥性肺炎を防ぐ食べかた

65歳以上になると、誤嚥性肺炎で亡くなる人が増えてきます。ながら食べをせず食べることに集中するほか、次のことに気をつけて予防しましょう。

#### しっかりとかんで食べる

ひと口あたり30回を目標に、よくかんで食べます。ひと口の量は少なめに。

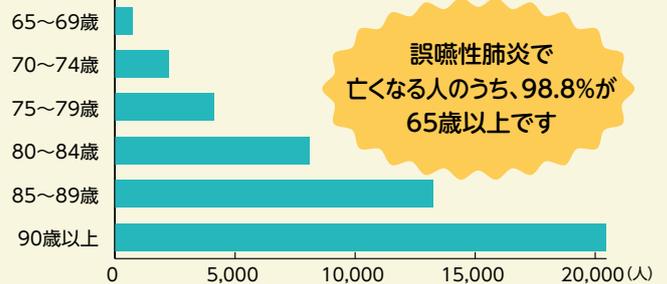


#### よい姿勢で食べる

上半身を起こし、背中を少し丸め、あごは引き気味にします。足が床につかないときは足置き台を使います。体が安定し、かむ力、飲み込む力が強まります。



### 65歳以上の誤嚥性肺炎による死亡者数



誤嚥性肺炎で亡くなる人のうち、98.8%が65歳以上です

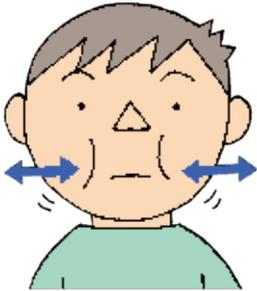
厚生労働省：令和3年人口動態統計

# 食べる力を保つには？

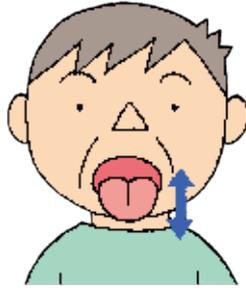
食べたり、話したりするなど日々の暮らしの中で、舌、ほお、唇、のどの筋肉などを意識的に大きく動かすことが大切です。手軽にできる口の体操を紹介します。

## 口や口の周囲の動きをよくする

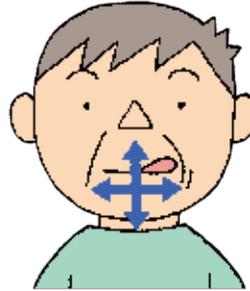
舌、ほお、唇の動きをよくする



口を閉じたまま、ほおをふくらませたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



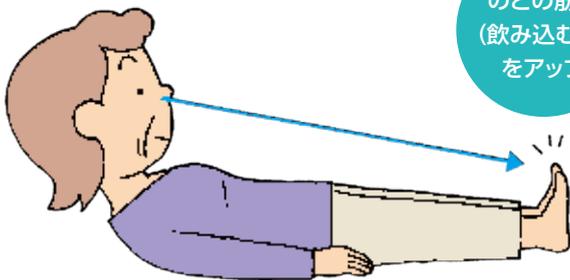
舌を出して、上下左右に動かします。



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かします。

## 飲み込む力を高める体操

### 頭上げ体操



のどの筋力(飲み込む力)をアップ

あお向けに寝て、頭だけを持ち上げて足の親指を見ます。その体勢を30秒間保ちます。これを3回くり返します。

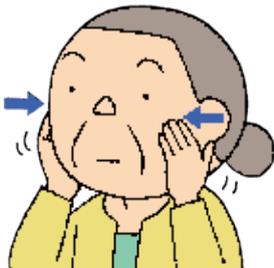
### パタカラ体操



「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきりと発音する。これを3回くり返します。

## だ液の分泌をよくするマッサージ 全3か所、各10回ずつ行います。

### じか 耳下腺



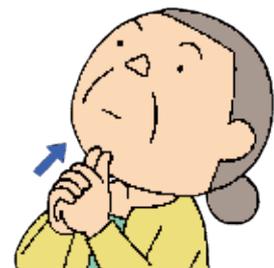
耳たぶの前、上の奥歯のあたりを、指全体で円を描くようにやさしく後ろから前方に押しマッサージします。だ液の分泌を促します。

### がつか 顎下腺



あごの骨の内側のやわらかい部分に親指を当て、耳の下からあごの前の方に向かって5か所ぐらいに分けて押します。

### ぜっか 舌下腺



両手の親指をそろえてあごの先端の内側に当て、軽く突き上げるように押します。

# フレイルって、なに？

フレイルとは、高齢期になって心身の活力が低下した状態のことです。筋力の衰えや運動機能、認知機能の低下などがみられます。



半年で2kg以上の  
(意図しない)  
体重減少



疲れやすくな  
った



握力(筋力)が  
低下した



歩くのが  
遅くなった



からだを動かす  
ことが減った

1~2項目あてはまる

黄信号(フレイルの前段階)

3項目以上あてはまる

赤信号(フレイルの疑いあり)

(改訂日本版CHS基準を一部改変)

## 放っておくと要介護状態に

いまは介護を要する状態ではないけれども、このままにしておくと要介護状態になるかもしれない……。そんな“介護リスク”の高い状態がフレイルです。フレイルの段階で対策を講じ、要介護状態にストップをかけることが大切です。

いまなら健康を取り戻せます!



## 歯ッピー健診でフレイルの芽をつみとりましょう

フレイルは下の図のように、口腔機能のささいな衰えからはじまることがわかっています。そこで活用したいのが歯ッピー健診です。自覚しにくい歯や口の症状を早期に見つけ、フレイルを未然に防ぎましょう。

加齢で起こりやすい歯と口の状態からはじまるフレイルへの悪循環

※このような状態をオーラルフレイル(口のフレイル)といいます。

### 口の中が汚れやすくなる

だ液が出にくくなると、食べかすや汚れが歯や入れ歯、舌の上にたまりやすくなります。口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病が悪化したり、歯を失ったりする原因になります。

### 食べる力、飲み込む力が衰える

歯の本数が減る、あごや舌の筋力が弱まると、しっかりとかんで食べられなくなります。また、のどや舌の筋力が弱まると、食べものが飲み込みにくくなります。

### フレイルの進行

むし歯や歯周病になる  
細菌が全身をめぐる

かめない  
病気の発症・悪化

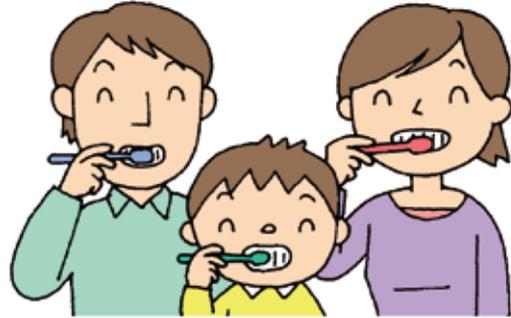
食べられない  
低栄養状態に

楽しみが減る  
意欲・体力・免疫力が低下

フレイルに進行する悪循環を撃退し、  
これからもイキイキ元気に!

# 定期的な歯科受診が 健康長寿につながります!

高齢期の口の中の健康維持のためには、毎日のセルフケアと専門家によるケアの両方が必要です。



定期的に

## かかりつけ歯科医のもとで 歯と口のチェックを

半年に1度など、定期的にかかりつけ歯科医のもとで、歯と口の健康状態をチェックしてもらいましょう。歯石の除去のほか、入れ歯の清掃・管理、全身の状態や口の中の状態に応じた口腔ケアのアドバイスを受けられます。

在宅で

## 訪問歯科診療の利用も可能です

外出が困難な在宅介護の高齢者の場合、歯科医や歯科衛生士による「訪問歯科診療」を自宅や施設で受け入れることもできます。お近くの地域包括支援センターや鹿児島県歯科医師会歯科医療連携室(電話：099-223-0378)などに相談してみましょう。

## 積極的に外に出ましょう!

とくにやることがないと家に「閉じこもり」状態になる人がいますが、動かないと全身の機能が低下し、介護が必要な状態に陥りやすくなります。

そのような状態にならないようにするためには、外出する機会を増やすことが大切です。「通いの場」や地域の活動に参加するなど、積極的に外に出ましょう。

