お口の健幸講座
健康長寿への第一歩
「オーラルフレイルとは」

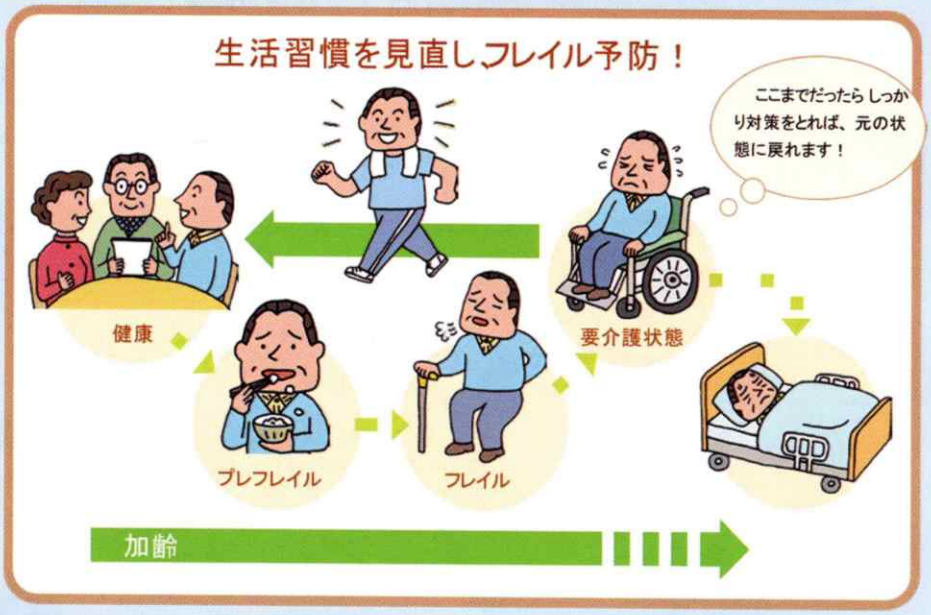
主催　多摩歯科医会

監修　平野浩彦（東京都健康長寿医療センター）

「フレイル」って何？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まります。



参考：東京都健康長寿医療センター　平野浩彦　作図

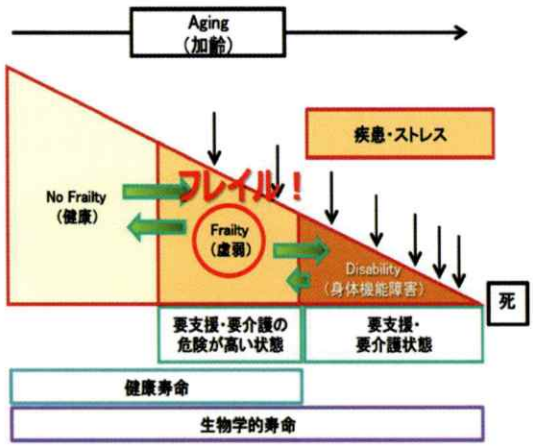
オーラルフレイルって何？

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

参考：
東京都健康長寿医療センター
平野浩彦　作図

なぜいま「フレイル」？

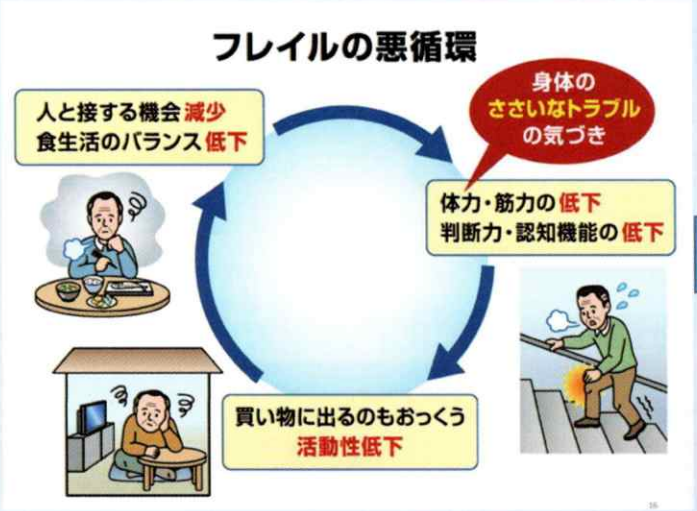
今まで健康な状態と要支援・要介護の状態で区分されていました。
一度、要介護・支援の状態になると健康な状態に戻ることが困難です。
その間にフレイル（虚弱）の状態をいれることによって要支援・介護になるリスクを減らし健康な状態を維持していこうという考えです。



フレイルの定義

① 筋力が弱くなる
② 倦怠感さらに日常生活がおっくうになる
③ 活動量が低下すること
④ 歩行機能が低下
⑤ 体重が減少

1～2つ当てはまると「プレフレイル」
3対以上が「フレイル」



今まで齢のせい
老化だから仕方がないと言っていたこと
よく見てみると
改善、予防のポイントが見えてくる

出所：お口の健康講座「オーラルフレイルとは」 平野浩彦

フレイル 予防 の３つの柱

３つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 作図

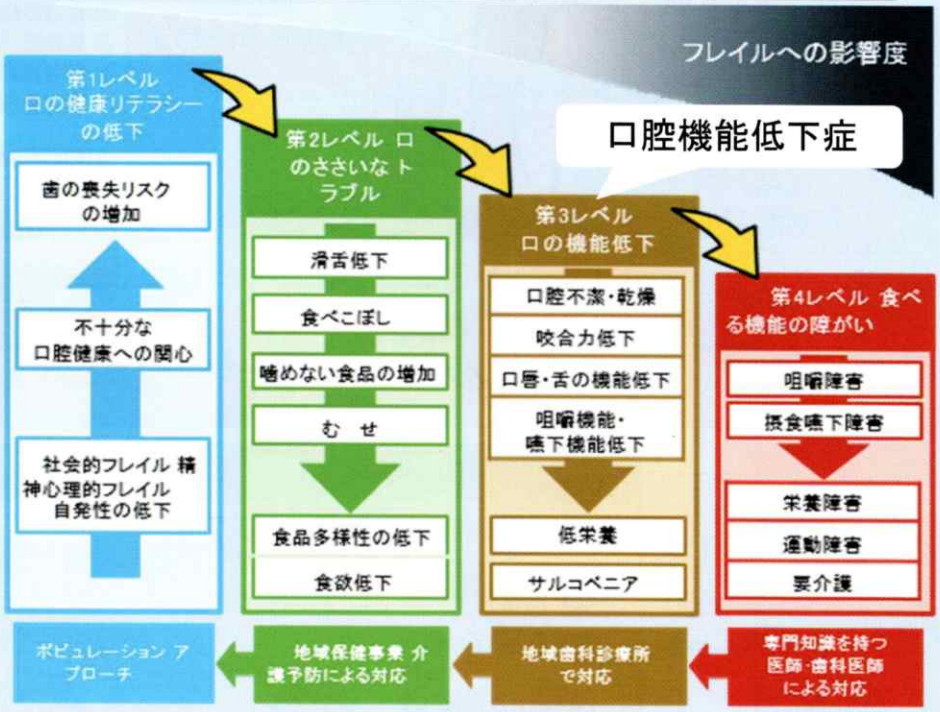
なぜいま「オーラルフレイル」？

フレイルの悪循環の中には栄養バランスの低下があります。
口腔機能の低下、障害が起こると栄養バランスが低下してしまうため予防が必要です。口の中が健康な状態と低下、障害がおきる間にもオーラルフレイル（虚弱）をいれることによって歯の健康な状態を維持していきたいという考えです。

オーラルフレイルは4つのレベルから構成され、右に進むほど重度化していきます。レベル別に様々な制度などで対応されており（図　右）、その重度化に伴い、特に身体的フレイルに対する影響度が増大する概念となっています。

レベル3になると口腔機能低下症になってしまうね！

ささいな口のトラブルにも気を付けましょう！



図オーラルフレイル概念図 2019年版

出所・引用：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」一部改変

オーラルフレイル 対策 のために

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう！
2. 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
3. バランスのとれた食事をとりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

出所：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」一部改変

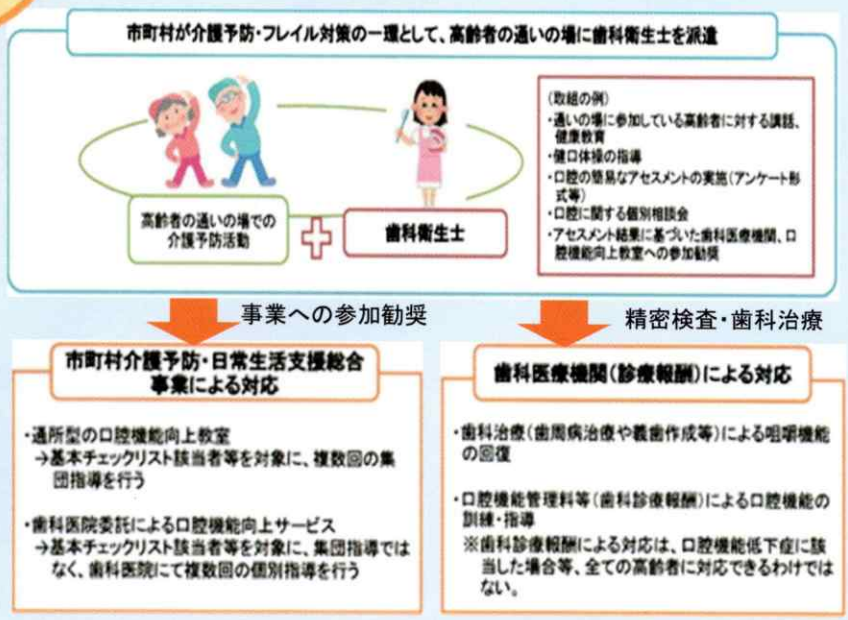
お口は健康への入り口！体に栄養を与えるためにもその入り口はしっかりとした機能を維持して清潔を保ちたいね！

「通いの場」とは地域の住民が集まり、ふれあい、楽しむことで生きがいをみつけたり、お友達を増やす場の事です。
また健康体操などをおこない介護予防をしていきます。

出所・引用：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」一部改変

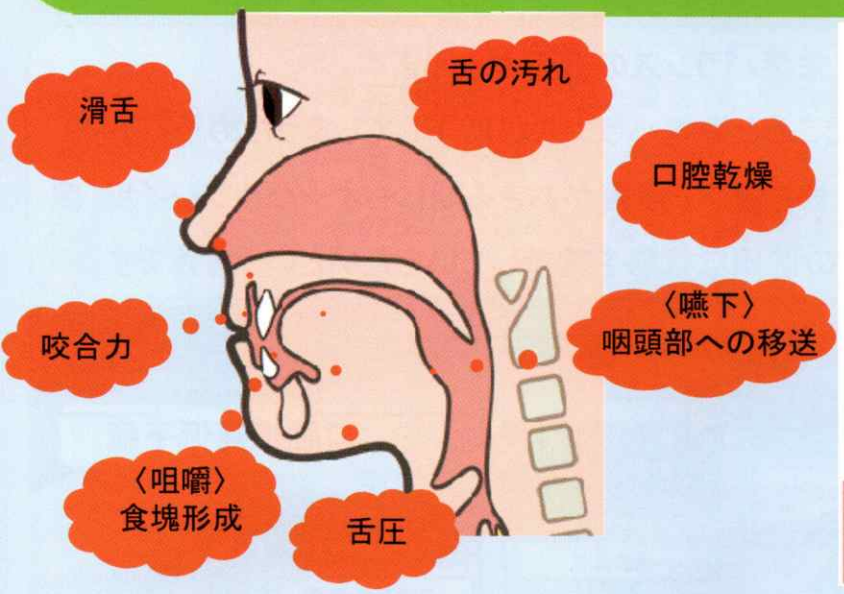
オーラルフレイルへの対応が必要な 高齢者に対する通いの場での対策

通いの場へ歯科衛生士が赴くことで、後期高齢者の質問票等の実施により、オーラルフレイルへの対応が必要な者を把握し、口腔体操等の指導や、口腔機能向上を目的とした事業への参加勧奨、歯科医療機関との連携を行うことが可能になります。さらにオーラルフレイルへの対応を継続するために、オーラルフレイルの普及啓発、改善プログラムへの支援等を通いの場において実施していくことが重要であり、通いの場の多様化にも役立つと期待されています。



図通いの場からの介護予防・日常生活支援総合事業や歯科医療機関の流れ

口腔機能低下症とは？



口腔機能低下症の基本的な考え方：日本歯科医学会

口腔機能低下症　診断基準

7つの下位症状（検査項目）のうち、3項目以上該当する場合、
"口腔機能低下症"と診断される。

① 口腔衛生状態不良（舌苔の付着程度）
② 口腔乾燥（口腔粘膜湿潤度または唾液量）
③ 咬合力低下（咬合力検査または残存歯数）
④ 舌口唇運動機能低下（オーラルディアドコキネシス）
⑤ 低舌圧（舌圧検査）
⑥ 咀嚼機能低下（咀嚼能力検査または咀嚼能力スコア法）
⑦ 嚥下機能低下（嚥下スクリーニング検査または自記式質問票）

※検査項目が2つ示されている場合は、どちらの検査方法を用いてもよい。

Point!
以上の７つの検査のうち３項目以上に該当ありの場合に口腔機能低下症と診断します

出所：お口の健康講座「オーラルフレイルとは」 平野浩彦

「オーラルフレイル」のセルフチェック

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

※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。

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構　田中友規、飯島勝矢

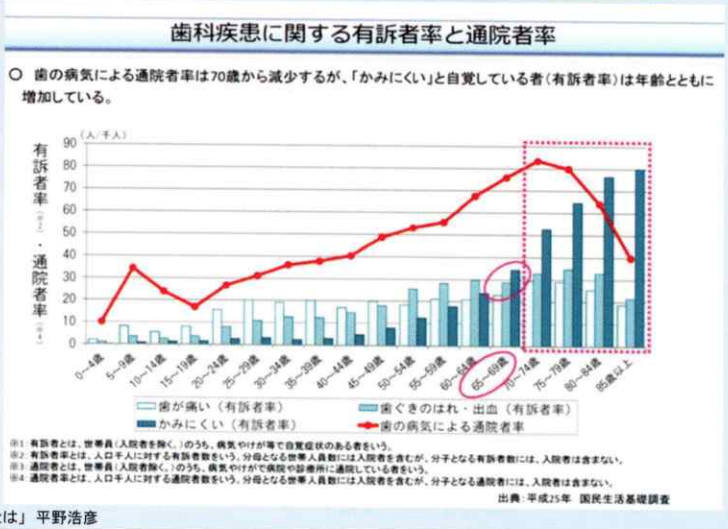
図オーラルフレイルのセルフチェック表
出所：公益社団法人　日本歯科医師会　リーフレット「オーラルフレイル」

本リーフレット及び詳細に取りまとめたマニュアル「通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～《2020年版》は、日本歯科医師会ホームページからもダウンロードできます。

公益社団法人 日本歯科医師会
〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20
tel. 03-3262-9321 https://www.jda.or.jp/

現在の日本の状況

出典：内閣府『簡易生命表』『完全生命表』「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」「健康日本21推進専門委員会資料」。



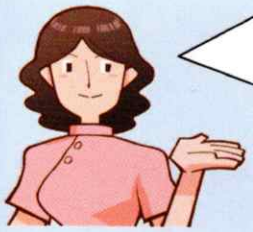
出所：お口の健康講座「オーラルフレイルとは」 平野浩彦

健康寿命と平均寿命の差は男性は約8年の差、女性は約12年の差がありますね。健康寿命の平均は70才代の前半です。その頃から「かみにくい」と感じている人が増えているみたい。

後期高齢者医療歯科健康診査

出所：お口の健康講座「オーラルフレイルとは」 平野浩彦

ささいな悩み事でも相談して歯医者さんとコミュニケーションを深めましょう



多摩市では、当該年度に７６、７８、８０、８２、８４、８６歳になる後期高齢者医療被保険者に対して、後期高齢者医療歯科健康診査を実施しています。対象者には受診券を送付します。健診は無料です。ご自身の口腔機能の状態を把握するため、ぜひ健診をご活用ください。
また、多摩市では「ＴＡＭＡフレイル予防プロジェクト」を実施しています。栄養バランス、体操、お口の周りの筋力アップ、認知症のトレーニングが体験できます。

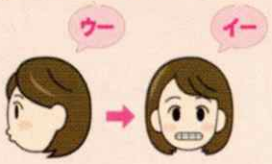
後期高齢者医療歯科健康診査の問合せは･･･
多摩市役所保険年金課　042-338-6807

すぐできる！健康体操

❶ お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

（唇を中心とした）口の体操



①口をすぼめる。②「イ～」と横に開く。

（唇と）ほほの体操

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。（水はなくても OK）

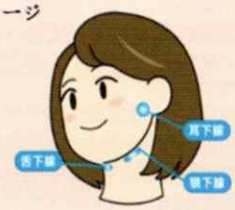
舌の体操（舌圧訓練）

パタカラ体操

①「パ」…唇をはじくように
②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8 回を 2 セット行う。

唾液腺マッサージ



❶ 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10 回ほど円を描くようにマッサージしていく。

❷ 顎下腺マッサージ

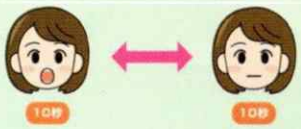
顎のラインの内側のくぼみ部分 3～4 か所を順に押していく。目安は各ポイントを 5 回ほど。

❸ 舌下腺マッサージ

❷ 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット（朝・夕）行ってください。

①ゆっくり大きく口を開け 10 秒間保持する。
②しっかり口を閉じて 10 秒間休憩する。
※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

ベロ出しごっくん体操

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

おでこ体操

①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操

飲み込んで確認

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

❸ 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

効果 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

1 日 2 回（朝と夜）、2 分間はリズムを決めて、3 分間は自由に、計 5 分間ガムを噛む。

①唇を閉じて、しっかりと噛む。
②ガムは 1 か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
③姿勢を正して噛む。

歯の喪失によって固いものが食べれなくなり、咀嚼に使う筋肉や嚥下機能に衰えが生じます。そうなると唾液の分泌量が減り、口腔乾燥を招きます。全身疾患をお持ちの方は薬の副作用なども影響していきます。
栄養が取れなくなり、元気がなくなるとおしゃべりする機会も減り、舌や口の周りの筋肉も減っていきます。健康体操をすることで負の連鎖を断ち切り、健康の連鎖にしていきましょう。

公益社団法人　日本歯科医師会

すぐできる！健康体操

④ 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

効果　口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

早口言葉

口を大きく動かしながら
3回続けて言って
みましょう！

レベル1	なまむぎ　なまごめ　なまたまご （生麦　生米　生卵）
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ　あかまきがみ　きまきがみ （青巻紙　赤巻紙　黄巻紙）
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので　竹立てかけた

⑤ 舌のパワーをつける体操

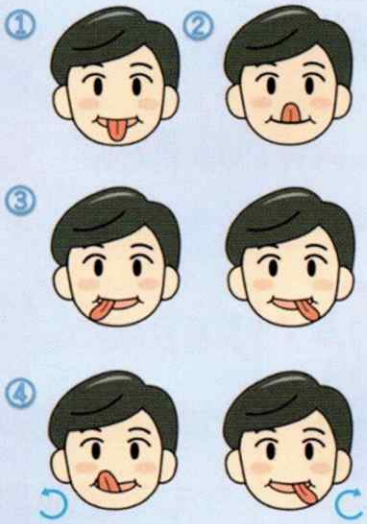
効果　「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。

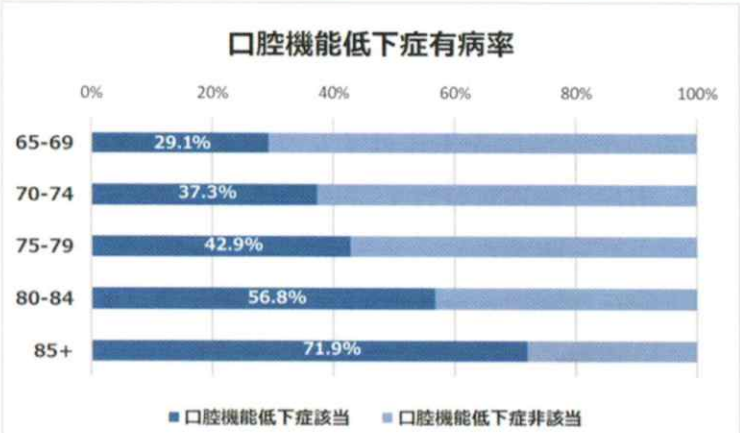
②舌で鼻のあたまを触るつもりで伸ばす。

③舌を左右に伸ばす。

④お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前から　と同様に行います）。



Kugimiya Y, Gerogontology. 2020.地域在住高齢者679名

Point!
口腔機能低下症患者は
65-69歳で約3割、75-79歳で約4割存在する！

出所：お口の健康講座「オーラルフレイルとは」平野浩彦

日歯8020テレビ（QRコード）
で体操の動画がみれます。

https://www.tama-da.org

公益社団法人　日本歯科医師会

講師紹介

略　歴
東京都健康長寿医療センター
病院歯科口腔外科部長
研究所自立促進と精神保健研究チーム研究部長
平　野　浩　彦（ひらの　ひろひこ）
日本大学松戸歯学部卒業　医学博士
平成2年　東京都老人医療センター　歯科口腔外科　研修医
平成3年　国立東京第二病院　口腔外科　研修医
平成4年　東京都老人医療センター　歯科口腔外科主事、
平成14年　同センター医長
（東京都老人医療センター・東京都老人総合研究所の組織編成により東京都健康長寿医療センターへ名称変更）
平成21年　東京都健康長寿医療センター研究所　専門副部長
平成28年　東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科　部長
平成31年～　現　職
日本老年学会　理事
日本サルコペニア・フレイル学会　理事
日本老年歯科医学会　理事・専門医・指導医・摂食機能療法専門歯科医師
日本老年医学会　代議員
日本大学　客員教授・東京歯科大学　非常勤講師・昭和大学歯学部　非常勤講師
〇著書など
・歯科診療所における オーラルフレイル対応マニュアル（共著）日本歯科医師会
・フレイルの専門医が教える 舌を鍛えると長生きできる！　PHP研究所
・実践!オーラルフレイル対応マニュアル（編者）東京都福祉保健財団
・オーラルフレイルQ&A—口からはじまる健康長寿（共著）医学情報社
・認知症高齢者への食支援と口腔ケア（編者）　ワールドプランニング
・歯科医院で認知症の患者さんに対応するための本 ガイドラインに基づいた理解・接遇・治療・ケア（編者）医歯薬出版
・認知症の人への歯科治療ガイドライン（編者）医歯薬出版
・認知症の緩和ケア（共著）南山堂
・口腔の緩和医療・緩和ケア（編者）永末書店

会長挨拶

多摩歯科医会では、令和3年2月14日に「お口の健幸講座」と題して、市民の方への公開講座と阿部市長を招いてのシンポジウムを予定しておりましたが、残念ながら新型コロナウィルス感染拡大により中止といたしました。ただ講師の平野浩彦先生にはオンラインでのWEB講演をしていただきましたので、市民の皆様にむけて当日の講演内容を小冊子にまとめました。

是非この小冊子をご一読され「オーラルフレイル」について知っていただき、「いつまでも美味しく食べる」ことができますよう切に願っております。

また市民の生命をも脅かす新型コロナウィルス感染症の1日も早い終息と皆様のご健康を、口腔の医療に携わる我々多摩歯科医会会員一同心からご祈念申し上げます。

最後に平野先生にはオンラインでのWEB講演及びこの小冊子の監修をしていただき、あらためて御礼申し上げます。

令和3年３月
多摩歯科医会会長　浅井英夫

右QRコードにて多摩歯科医会のホームページを閲覧できます。
後期高齢者医療歯科健康診査、子供の健診、妊婦健診、歯周病検診も行っています。

休日や祝日での歯科診療も対応していますので是非、ご活用ください。

https://www.tama-da.org