健口寿命をのばそう！

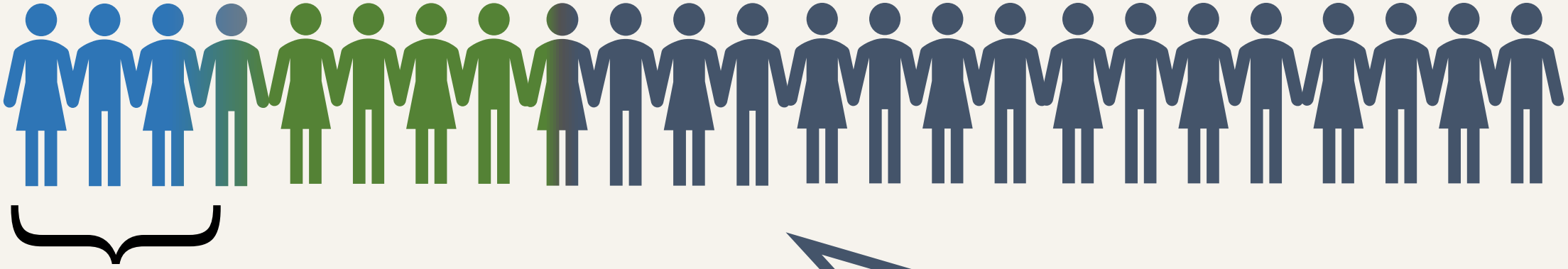
～オーラルフレイル予防と口腔ケア～

大橋病院　言語聴覚士　丹地有紀

65歳以上の人口

総人口の約３割

3,623万人（令和４年10月現在）
➡前年より**2,2000人**増加



75歳以上は1,936万人

過去最高！！

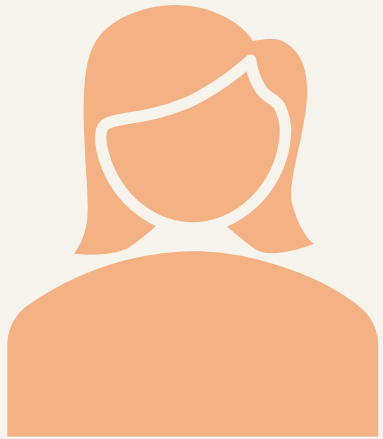
要支援要介護認定者数

- 2022年2月末現在　約689.1万人

- 2025年　716万人➡65歳以上の高齢者の20％
  要介護3以上　252万人(同7%)

平均寿命と健康寿命

健康寿命➡健康上の問題によって日常生活が制限されることなく生活できる期間



平均寿命	87.57歳	81.47歳
健康寿命	75.38歳	72.68歳

令和4年7月29日現在

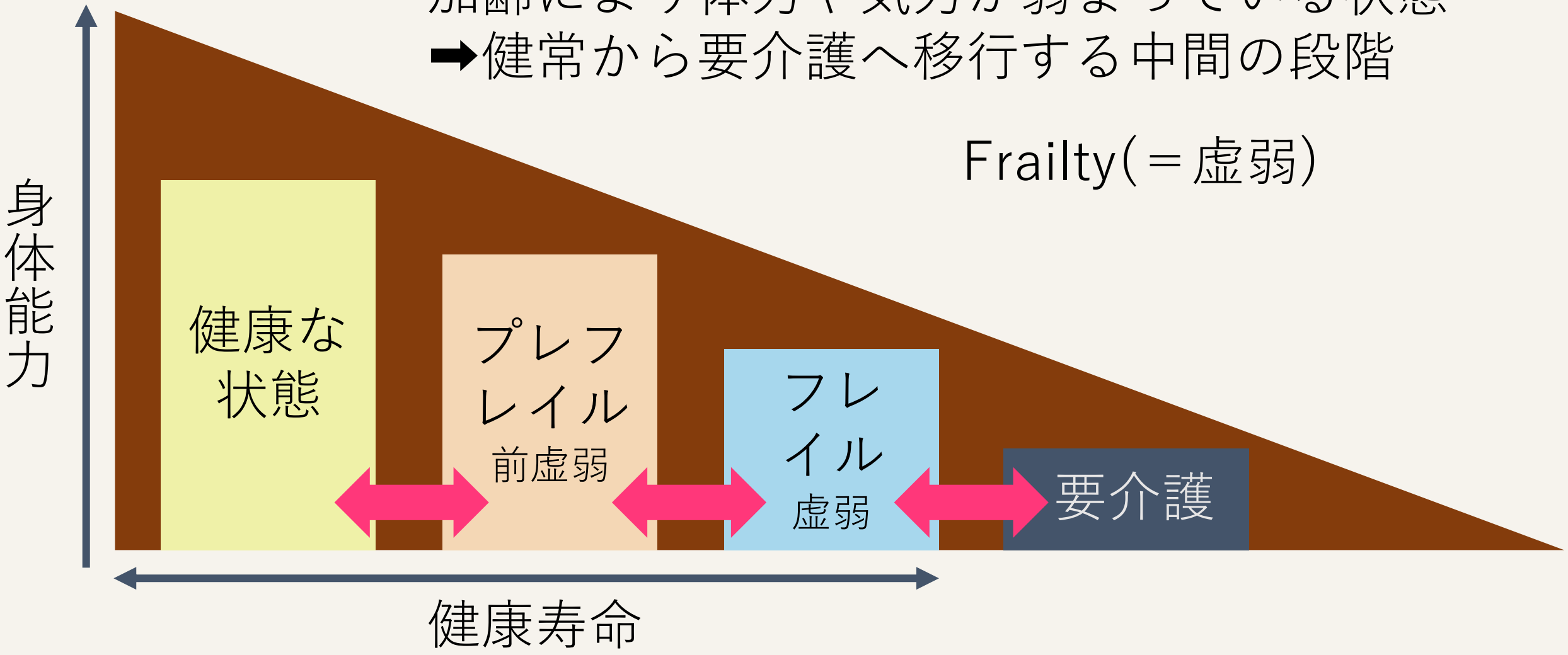
フレイル

健康寿命をのばす

フレイルとは？

加齢により体力や気力が弱まっている状態
➡健常から要介護へ移行する中間の段階

Frailty(＝虚弱)



フレイルの３つの要因

身体的

・低栄養
・口腔機能低下
・運動器障害

精神・心理的

・軽度認知障害
・うつ
・認知症

社会的

・閉じこもり
・孤立
・孤食

サルコペニアとは？

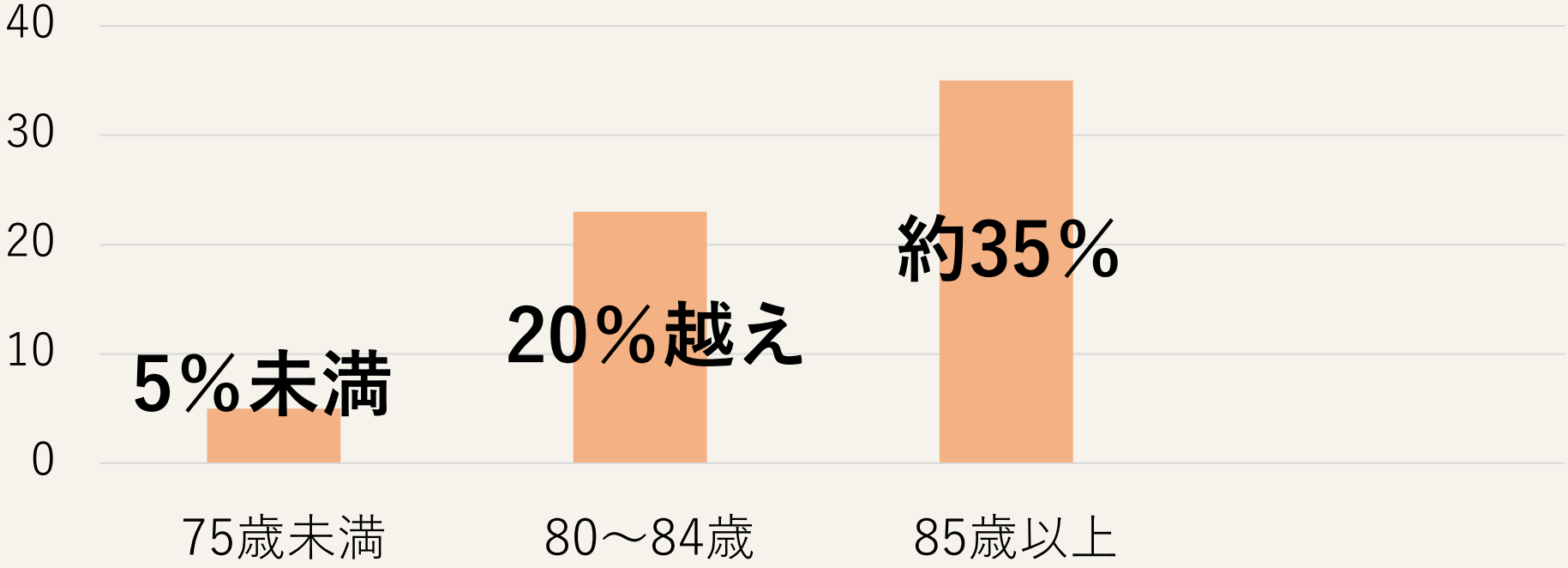
加齢による筋肉量の減少，および筋力の低下のこと

フレイルとの違いは？

フレイルは精神的および社会生活面にも衰えがみられる

フレイルになる年齢

その人の身体状況によって差がある



※高齢になればなるほどフレイルに注意が必要

フレイルの兆候

01

歩行速度の低下

歩行速度1.0m/秒未満

02

疲れやすい

03

活動性の低下

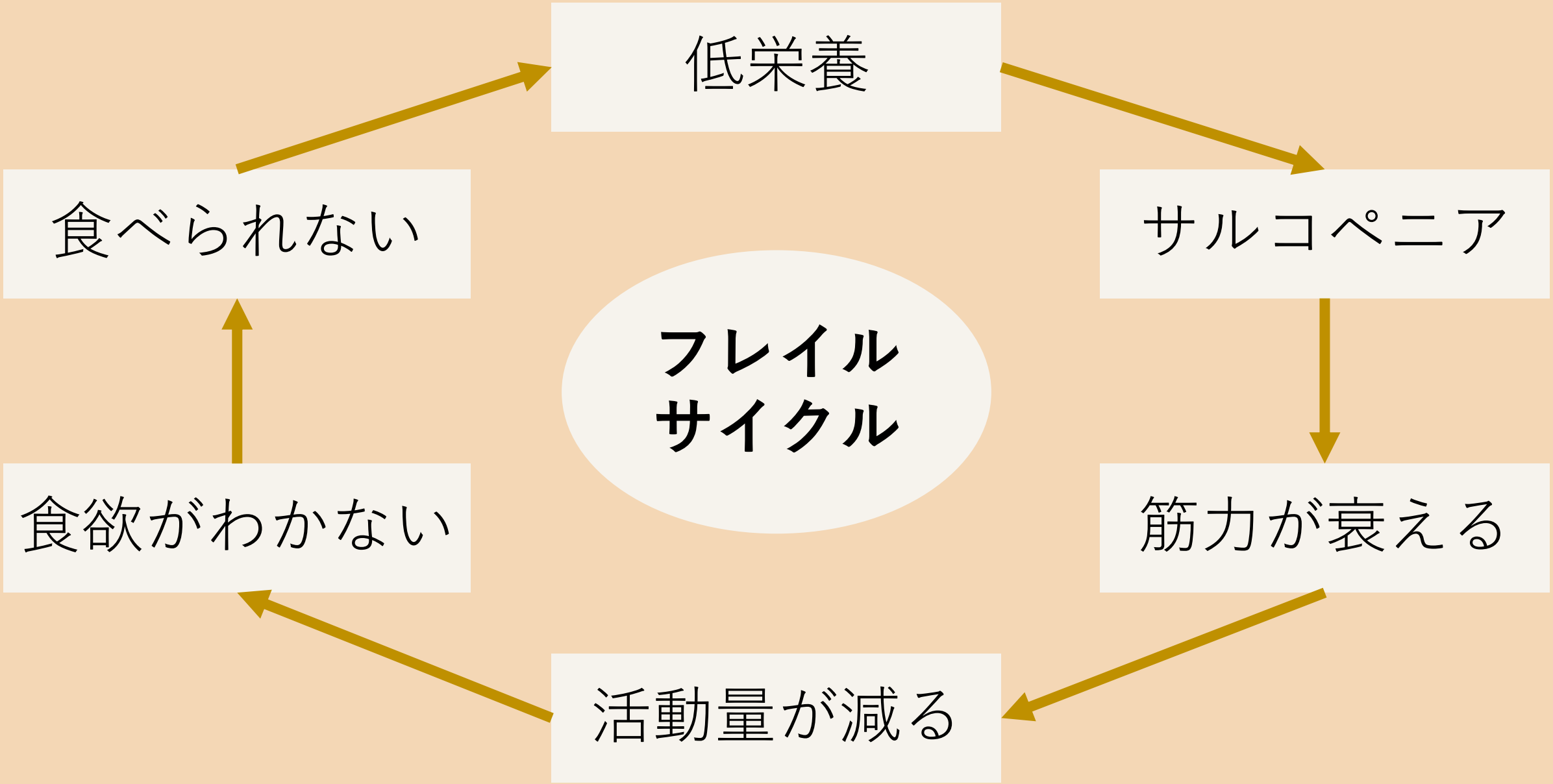
04

筋力の低下

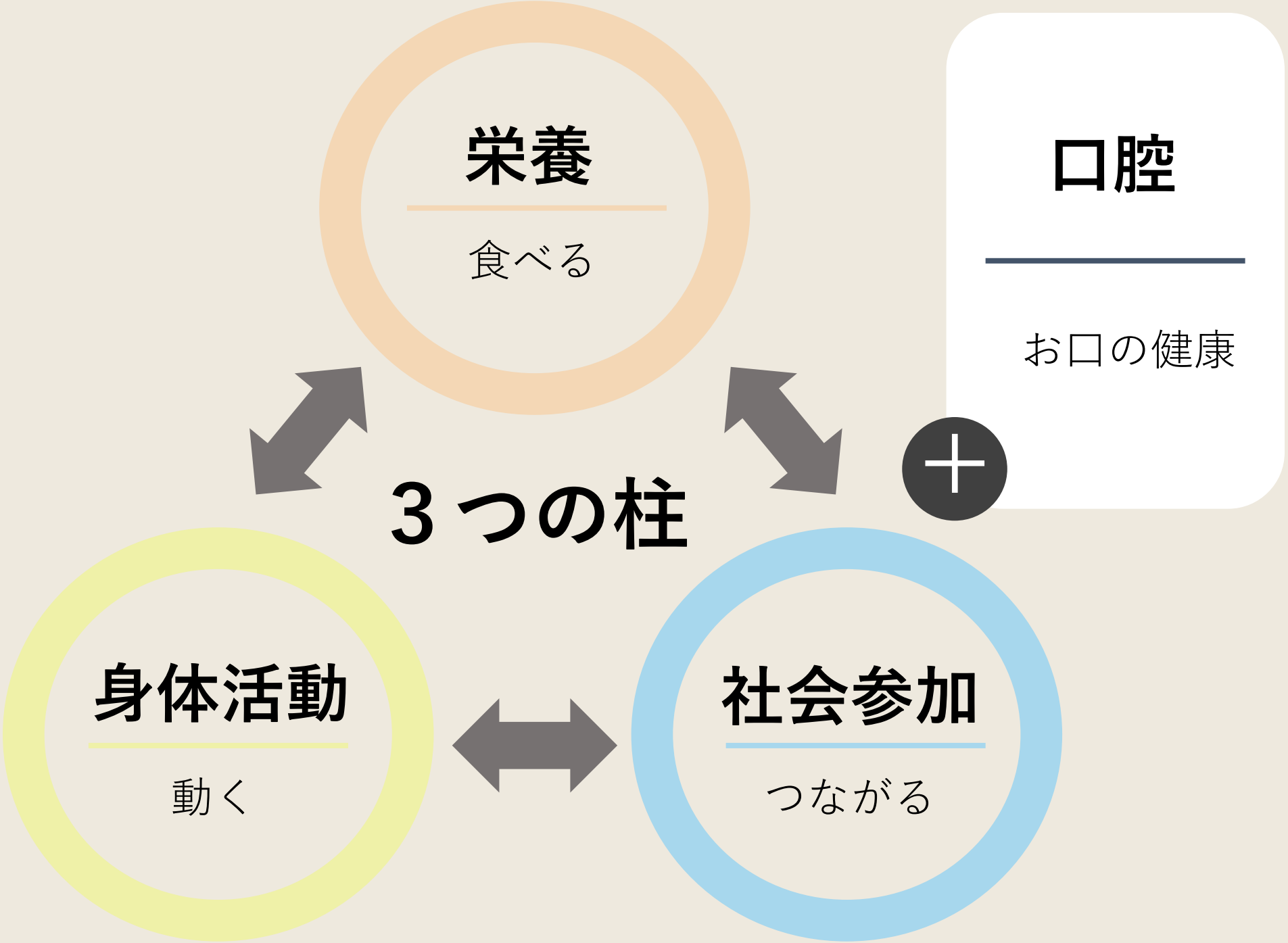
05

体重減少

半年で2-3kg減少


フレイル
サイクル
低栄養
サルコペニア
筋力が衰える
活動量が減る
食欲がわかない
食べられない

フレイル予防



オーラル

＝

Oral

（口腔）

フレイル

＝

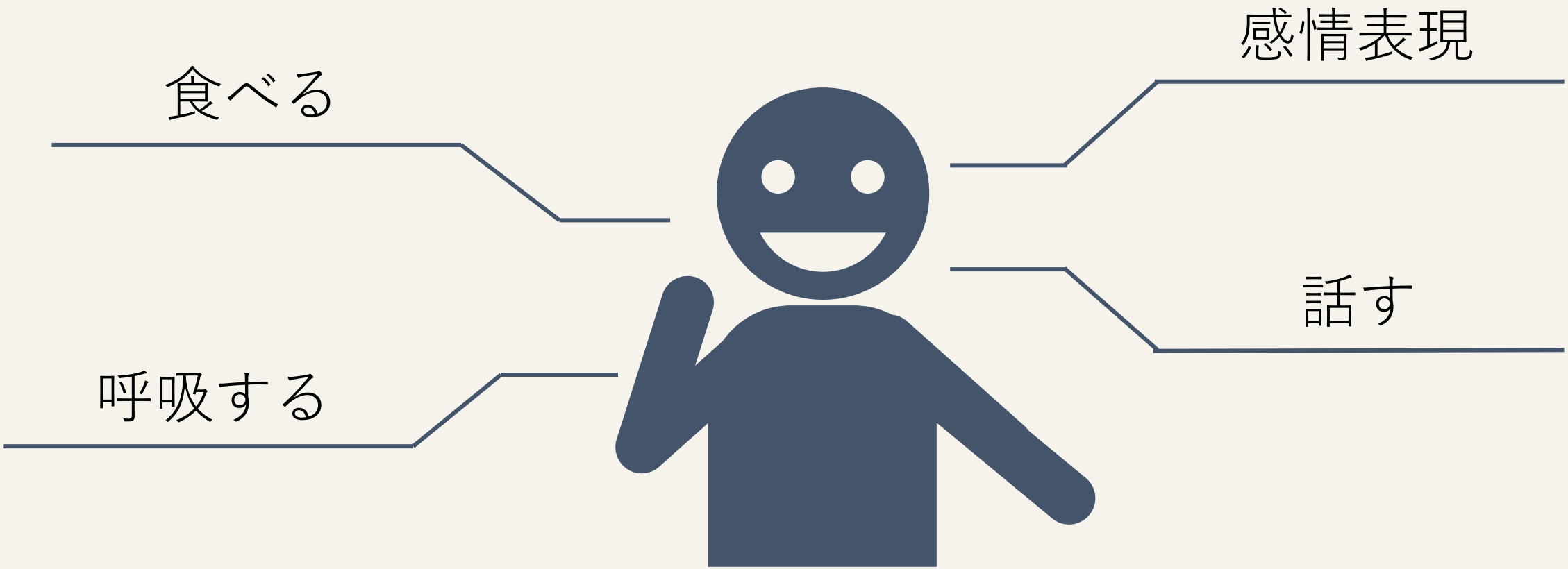
Frailty

（虚弱）

「歯や口の働きの衰え」

➡老化のはじまりを示すサイン

▶ 歯と口の働きのことを「口腔機能」という



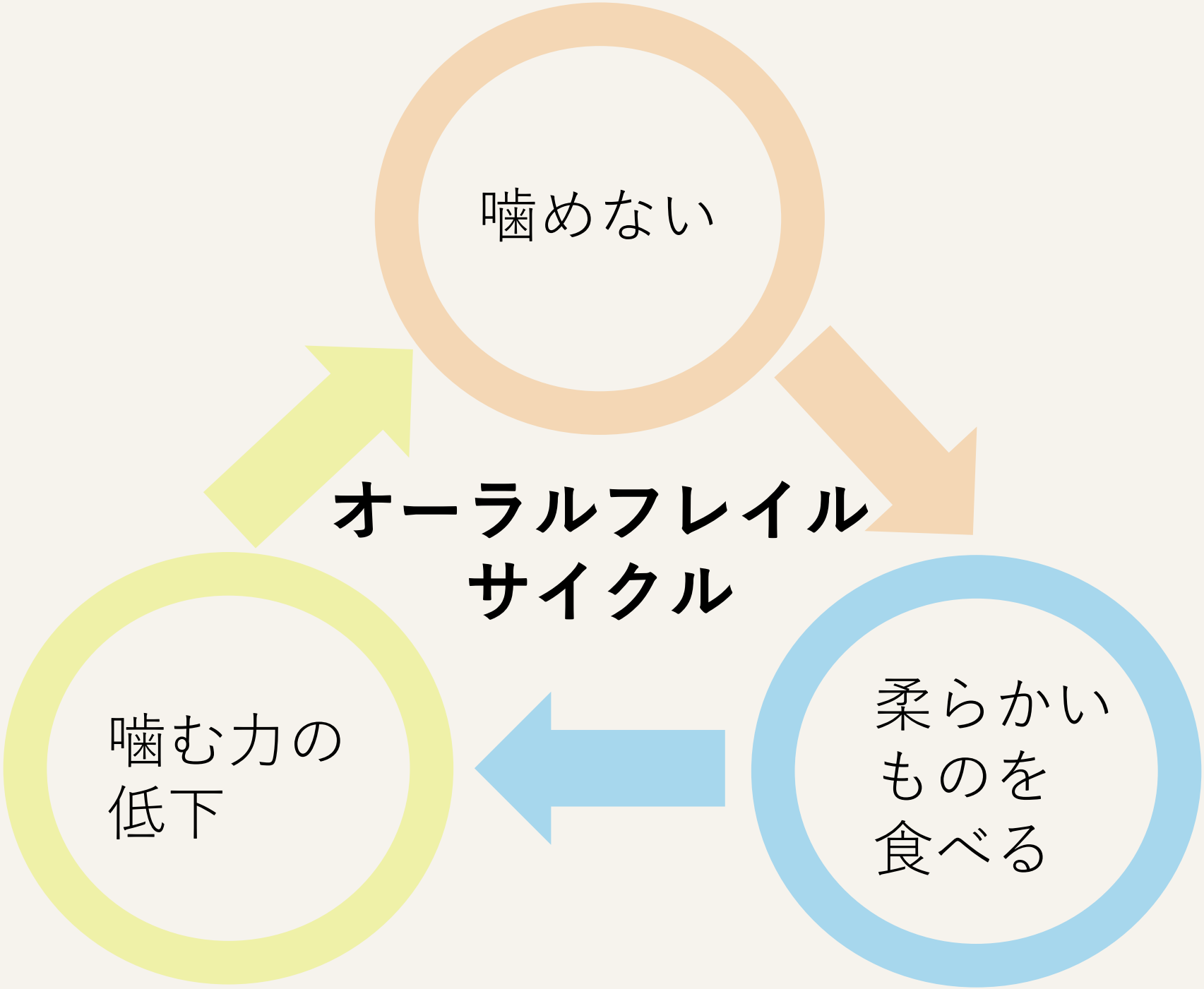
オーラルフレイルの原因

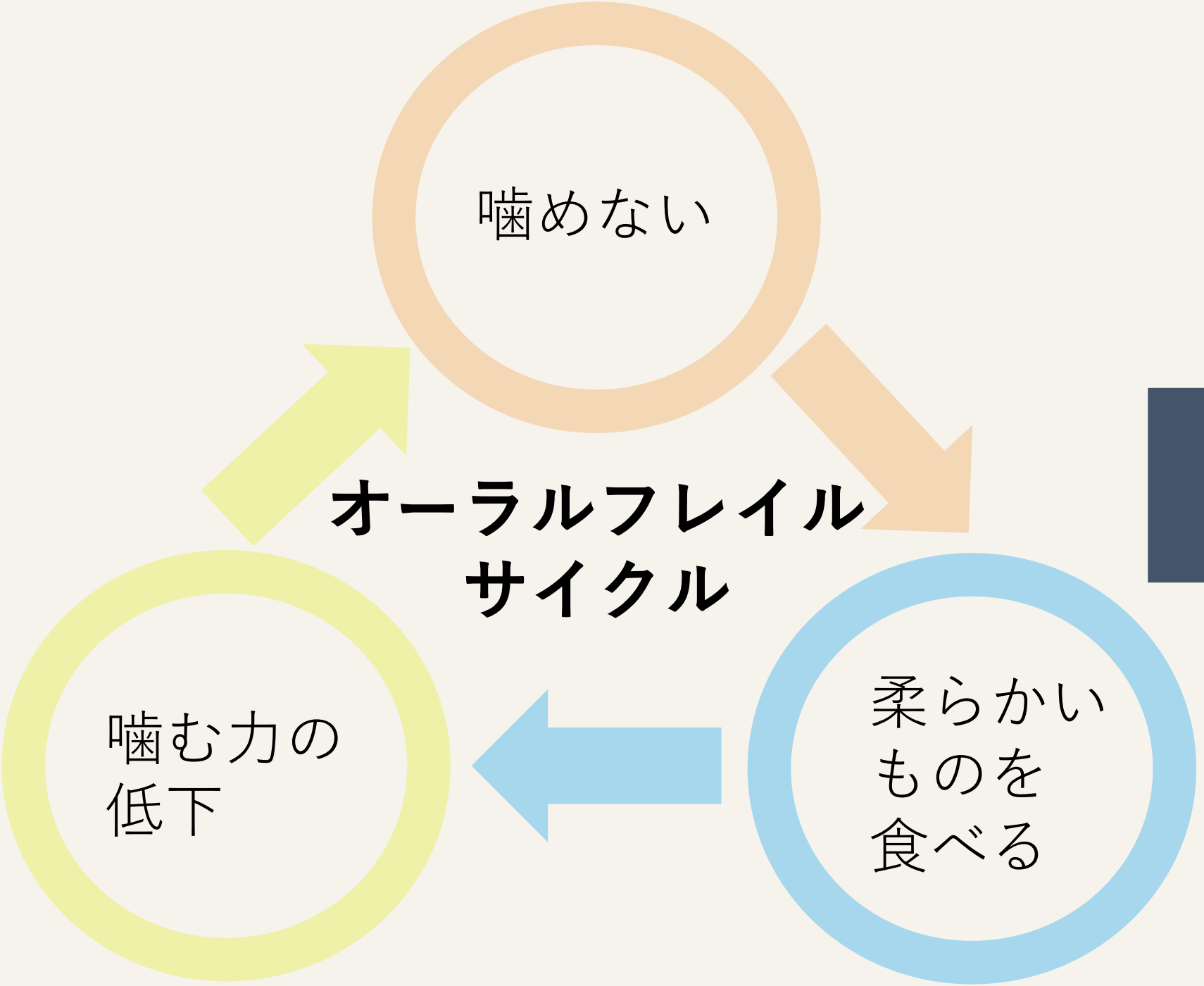
01 「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢により衰える

02 歯の喪失

オーラルフレイルのサイン

- ✓ むせる・食べこぼす
- ✓ 食欲がない・少ししか食べられない
- ✓ 固いものが噛みにくい
- ✓ 滑舌が悪い・舌が回らない
- ✓ お口が乾く・ニオイが気になる
- ✓ 自分の歯が少ない・あごの力が弱い

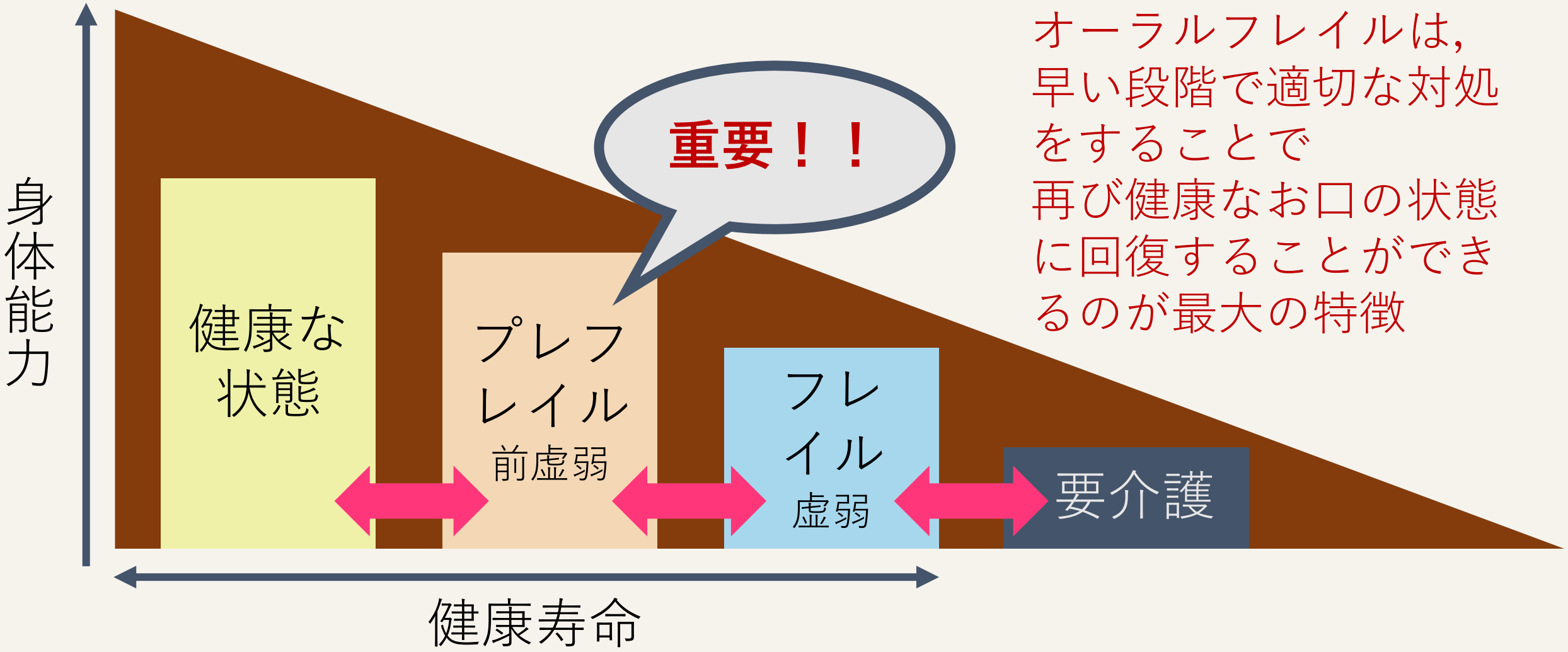

オーラルフレイル
サイクル
噛めない
柔らかい
ものを
食べる
噛む力の
低下



口腔機能の低下

心身機能の低下

オーラルフレイルは
プレフレイルから始まる

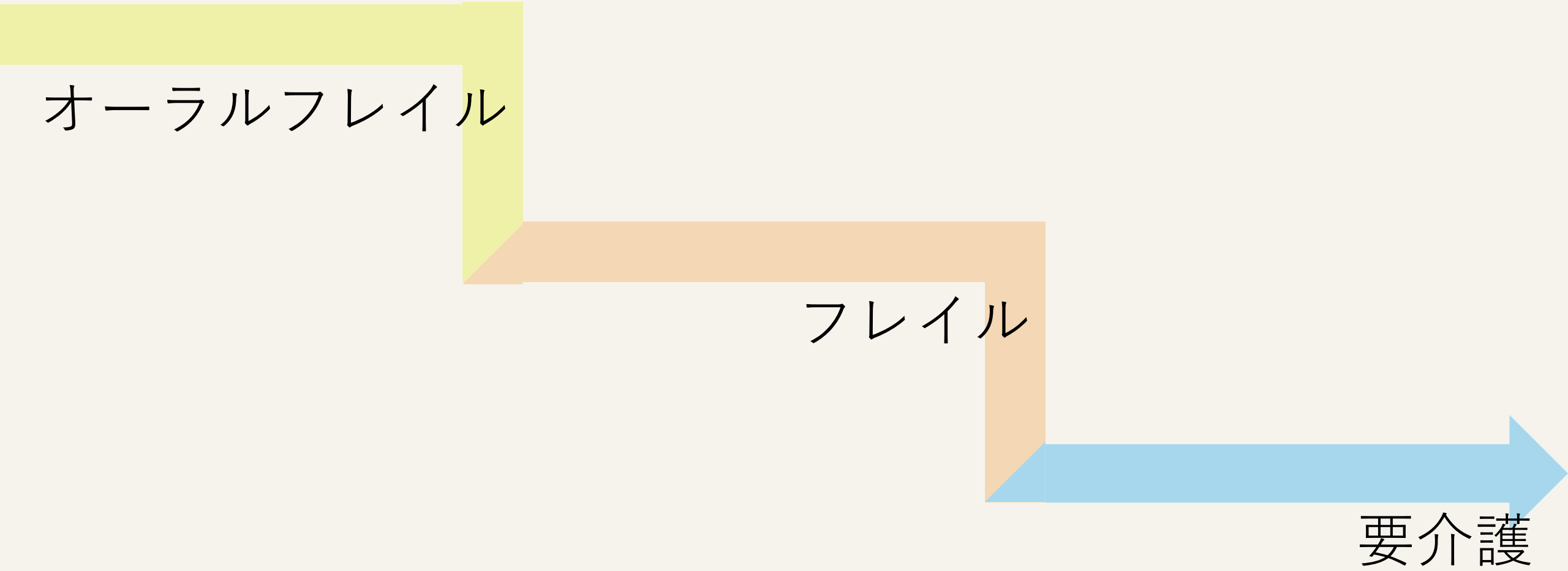


オーラルフレイルは，
早い段階で適切な対処
をすることで
再び健康なお口の状態
に回復することができ
るのが最大の特徴

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

身体的フレイル (体重減少，筋力低下など)	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

オーラルフレイルが進むと……



オーラルフレイルの予防

Point

- 加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること
- 口の中を清潔に保つこと

オーラルフレイルの予防

[１]口腔機能トレーニング

①口の体操
②舌の体操
③パタカラ体操
④のみこむ力をつける
⑤噛む力をつける

➡ 唇や舌，口周辺の多くの筋肉をスムーズに動かすようになる

[２]唾液腺マッサージ➡唾液が増えると食べ物が口の中でまとまりやすくなる

[３]口腔ケア➡歯を失うとオーラルフレイルになりやすくなる

口腔ケアとは？

口の中の状態を綺麗に保つことで，歯周病や虫歯をはじめとする様々な口にかかわるトラブルを予防し，それに伴う全身の健康状態の維持と向上を目指すケアのこと

お口の中は細菌がいっぱい！！

成人の口の中には300～700種類の細菌が生息

歯をよく磨く人	1000～2000億個
あまり磨かない人	4000～6000億個
ほとんど磨かない人	１兆個

口の中の汚れや細菌は唾液のもつ自浄作用によって洗い流される

➡加齢によって唾液の分泌量が減ることで
さらに細菌が定着

歯周病とは？

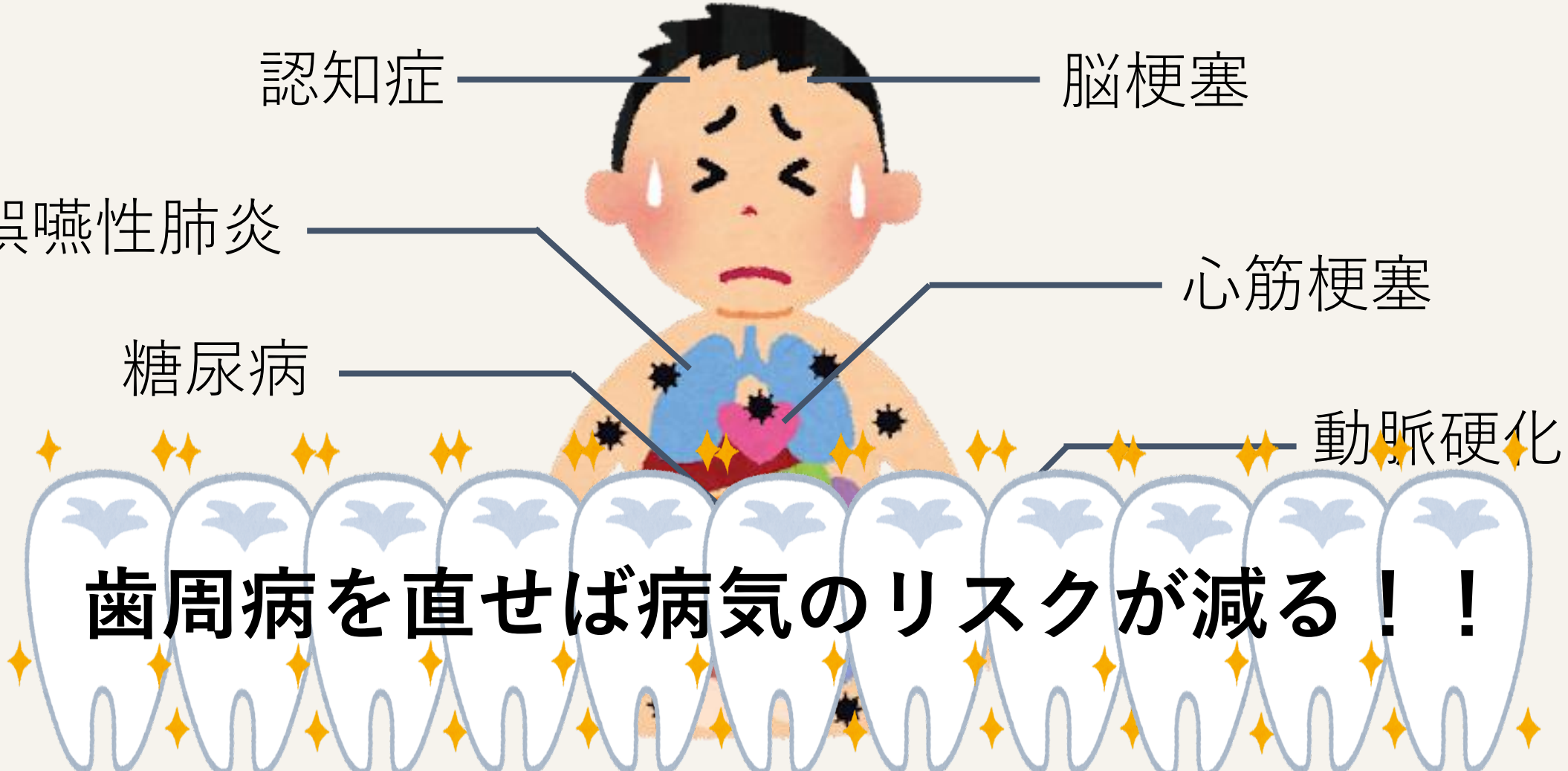
細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患

歯の周りの歯茎や歯を支える骨などが溶けてしまう病気

いまや「国民病」とも言われている
➡30歳以上の成人の約80％がかかっている

▶歯周病は全身疾患と関係している！

歯周病菌は血液を介して全身へ…



歯周病を直せば病気のリスクが減る！！

高齢者の口の中の特徴

01

治療の跡や
入れ歯が多い

02

自浄作用が
低下する

03

食べ物が
口の中に残る

04

ドライマウス

05

虫歯や粘膜疾患
が増える

06

味覚が変化する

口腔ケアの目的

01

口腔内の病気を
防ぐため

02

全身で起こる
病気を防ぐため

03

口腔内の自浄作用
を促すため

04

QOLを維持・向上
させるため

口腔ケアの効果

- むし歯・歯周病の予防
- 口臭の予防
- 味覚の改善
- 唾液分泌の促進
- 誤嚥性肺炎の予防
- 会話などコミュニケーションの改善
- 生活リズムを整える
- 口腔機能の維持・回復につながる

セルフケア

＝

自分で行う
毎日のお手入れ

プロケア

＝

歯科医院で行う
予防処置

定期健診

口腔ケアの手順

うがい　歯みがき　舌のそうじ　うがい　義歯のそうじ

注 舌のそうじを忘れないように！

舌の表面には白い苔状の塊(＝舌苔(ぜったい))が付着している

口腔ケアは高齢者の自立やQOLを向上させる出発点！！

口の清潔　口の機能　元気な口　栄養摂取　丈夫なからだ

イキイキ生活

「健口は健康」

健康寿命をのばそう！