

令和7年8月30日

函館市中央図書館視聴覚ホール
市民健康教室

函館歯科医師会理事
スマイル歯科クリニック
鍵谷 毅

オーラルフレイル とその予防

人生100年時代

市内の100歳以上長寿者数 206人（男性 25人，女性 181人）

※ 令和5年度の長寿者数 215人（男性 25人，女性 190人）

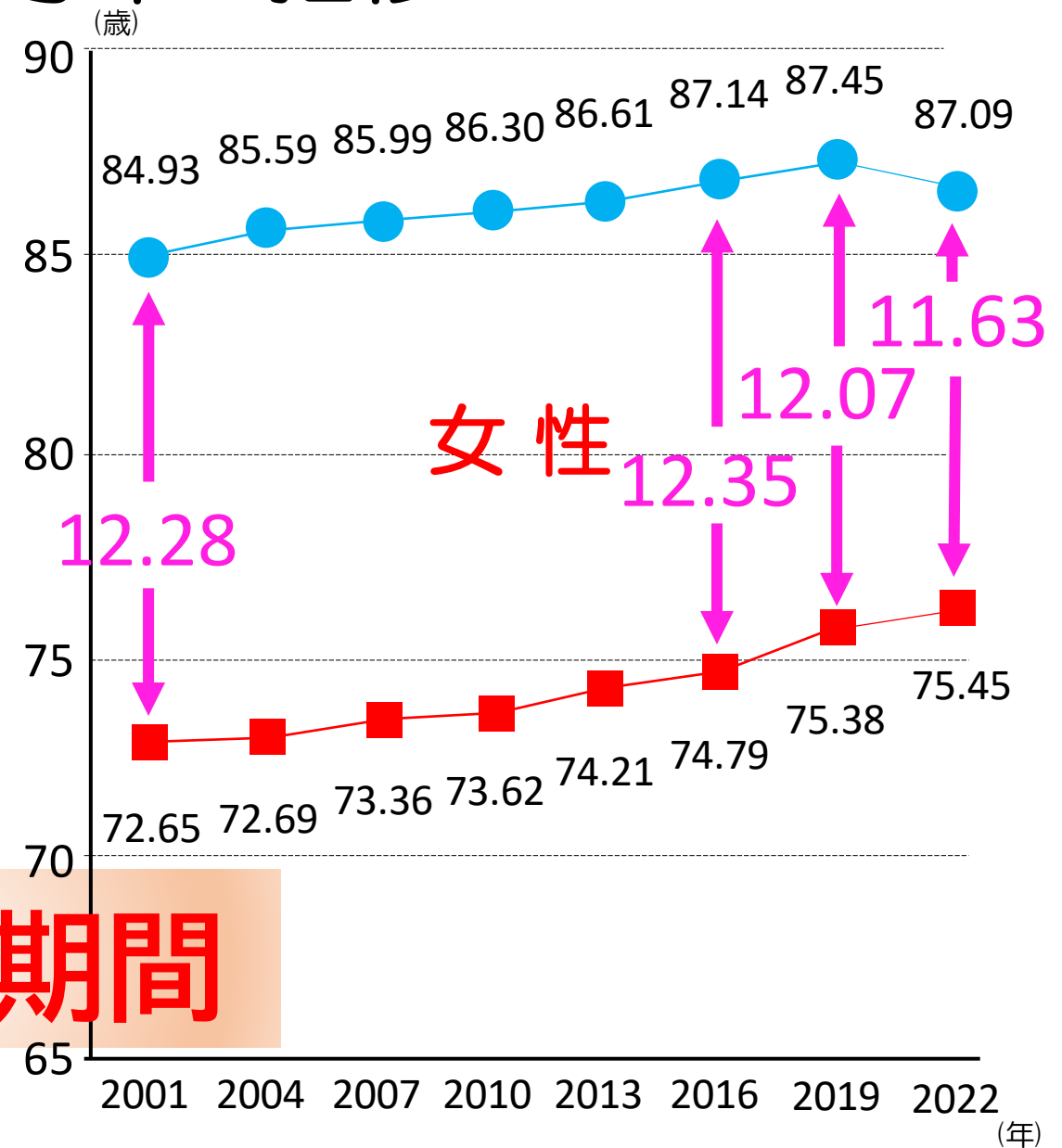
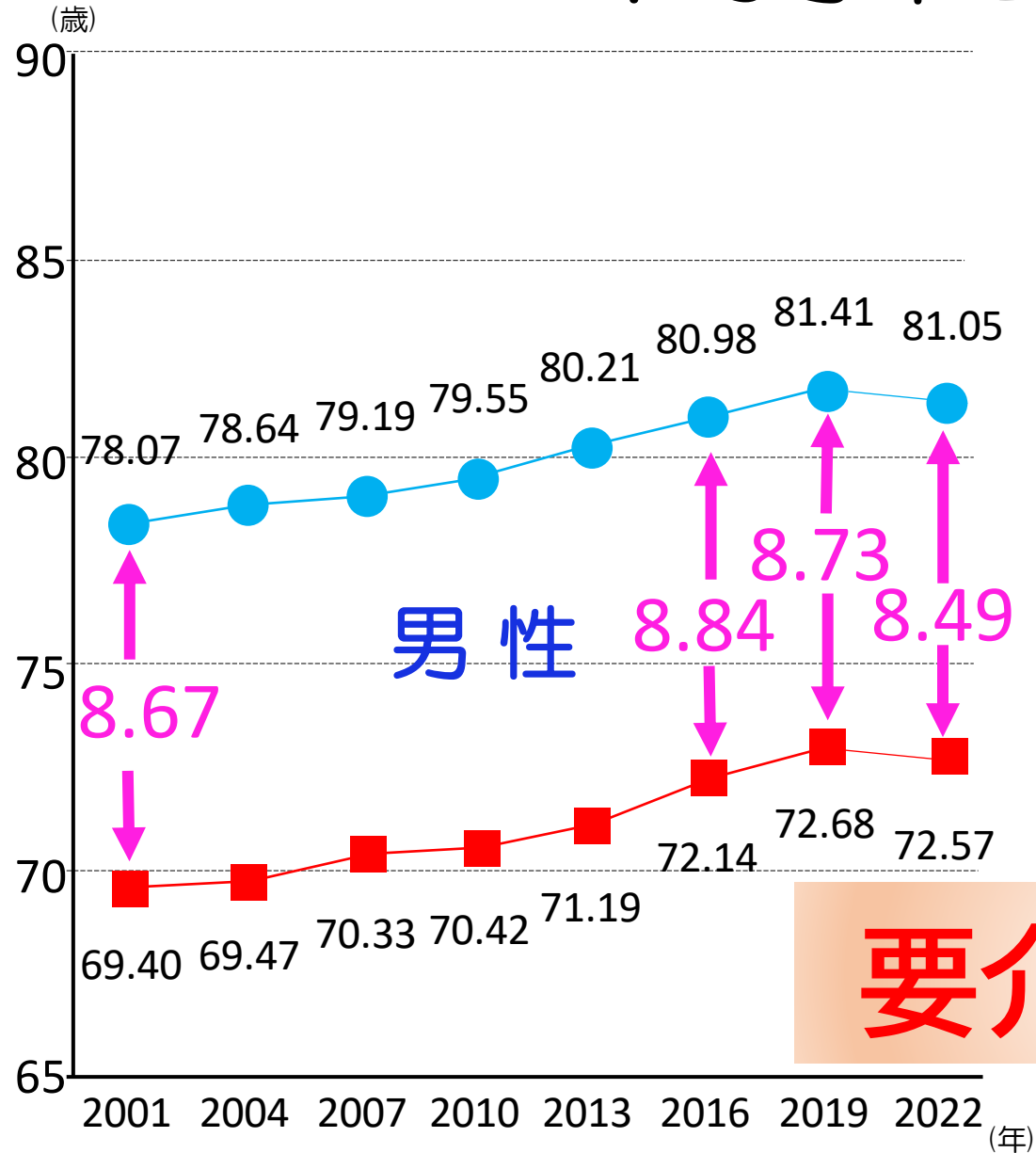
年齢区分	男性	女性	計
110歳			
109歳			
108歳		1人	1人
107歳		3人	3人
106歳		1人	1人
105歳	2人	3人	5人
104歳		15人	15人
103歳	1人	14人	15人
102歳	6人	27人	33人
101歳	5人	41人	46人
100歳	11人	76人	87人
合 計	25人	181人	206人

（注1）大正13年9月15日までに出生した方で，令和6年9月15日時点の年齢を基準としています。

（注2）令和6年9月1日時点で取りまとめたものです。また，所在等が不明となっている方は除いています。

令和6年度 函館市保健福祉部調べ

平均寿命と健康寿命の推移



要介護期間

資料：平均寿命（2022年）は、厚生労働省「2022年簡易生命表」

健康寿命（2022年）は、厚生労働科学研究費補助金「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

口腔ケアで要介護期間を短縮

フレイル：要介護状態になる一歩手前
(虚弱) の状態のこと

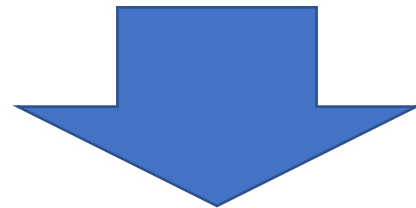
虚弱体質



- 疲れやすい
- 食が細い
- やる気が出ない

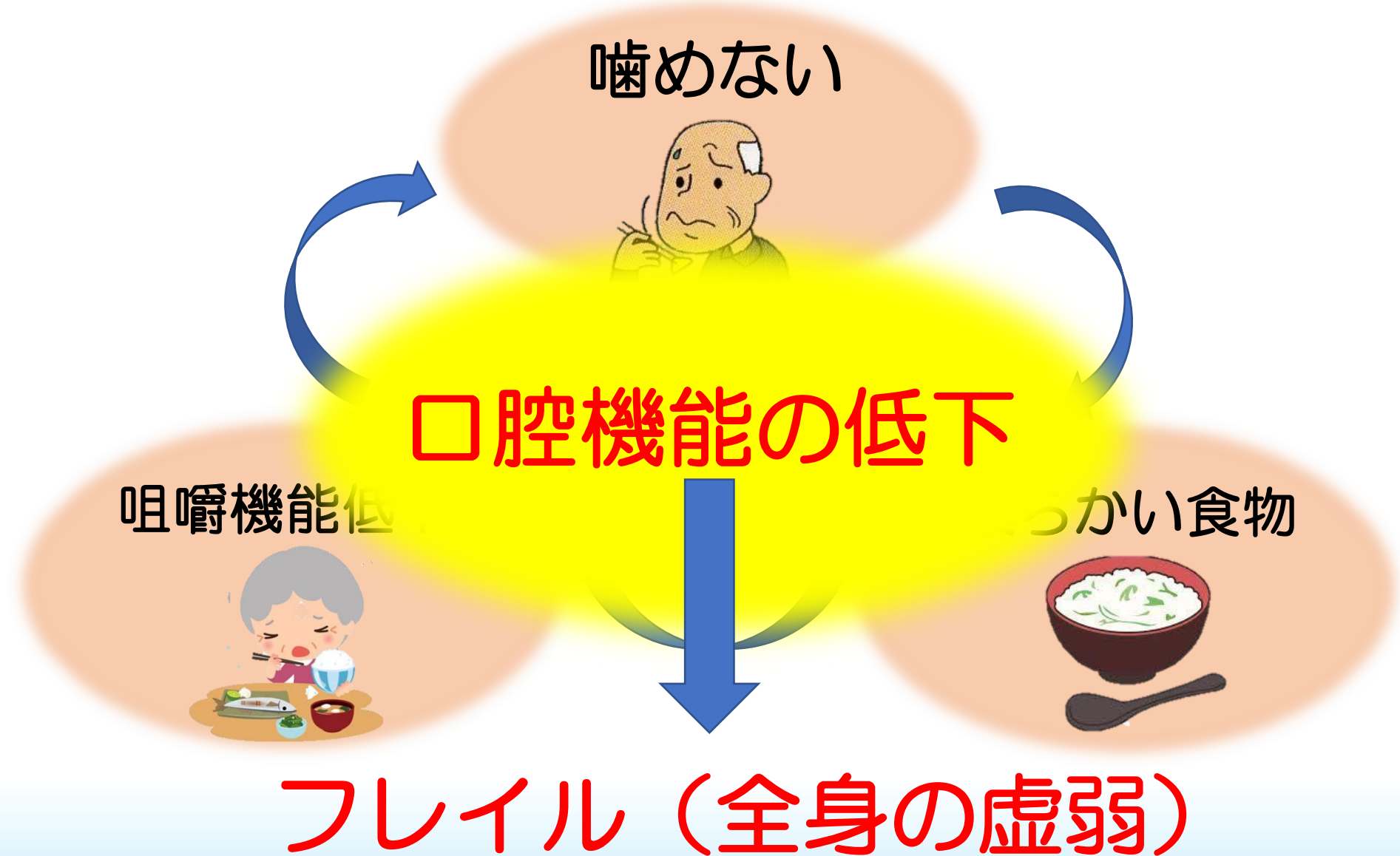
オーラルフレイル □ 虚弱

高齢になって歯・□の機能が
虚弱になること（□腔機能の低下）



食の低下

オーラルフレイル 負のサイクル



オーラルフレイルの症状

□臭がする

咬めない

むせる

□が乾く

滑舌が悪く
なってきた

1. 口臭がする

【主な原因】

歯磨き不足または下手
歯医者にずっと行っていない
舌の動きが悪い

【そのままだと】

口が乾いている



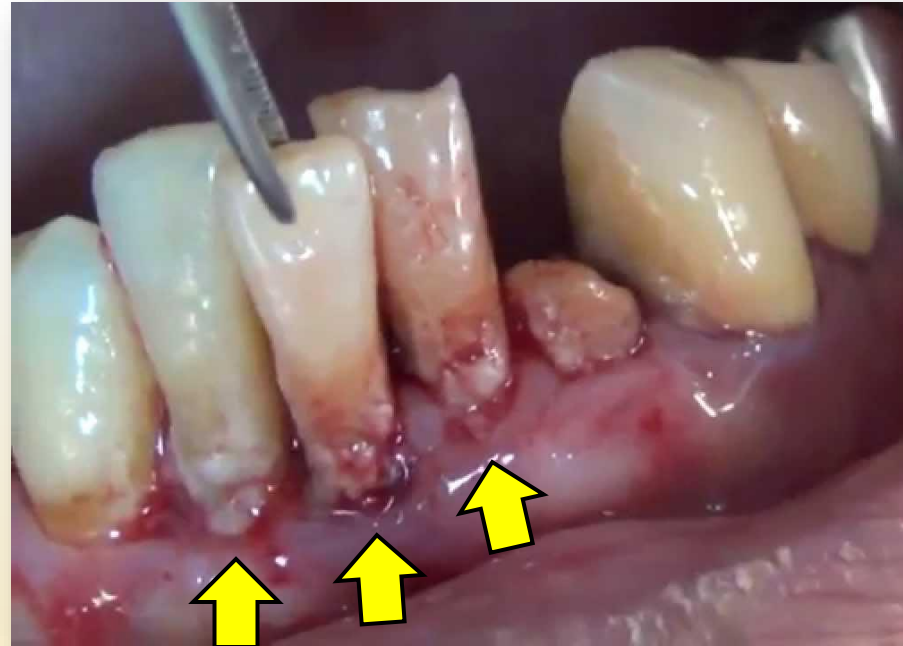
むし歯



歯周病

歯周病ってどんな病気？

歯槽膿漏
しそくのうろう



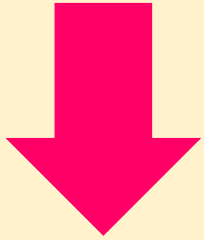
歯周病とは？

細菌の塊

歯垢（プラーク）

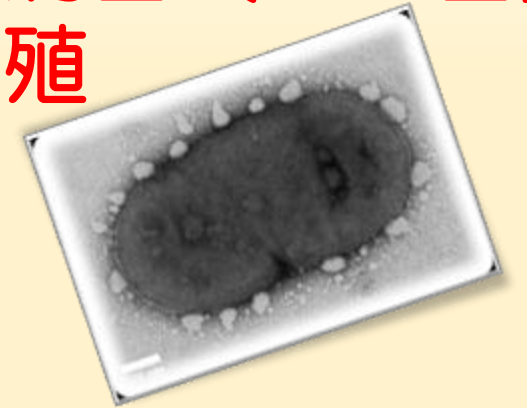
リポ多糖（毒素）
で歯ぐきは炎症

歯肉炎



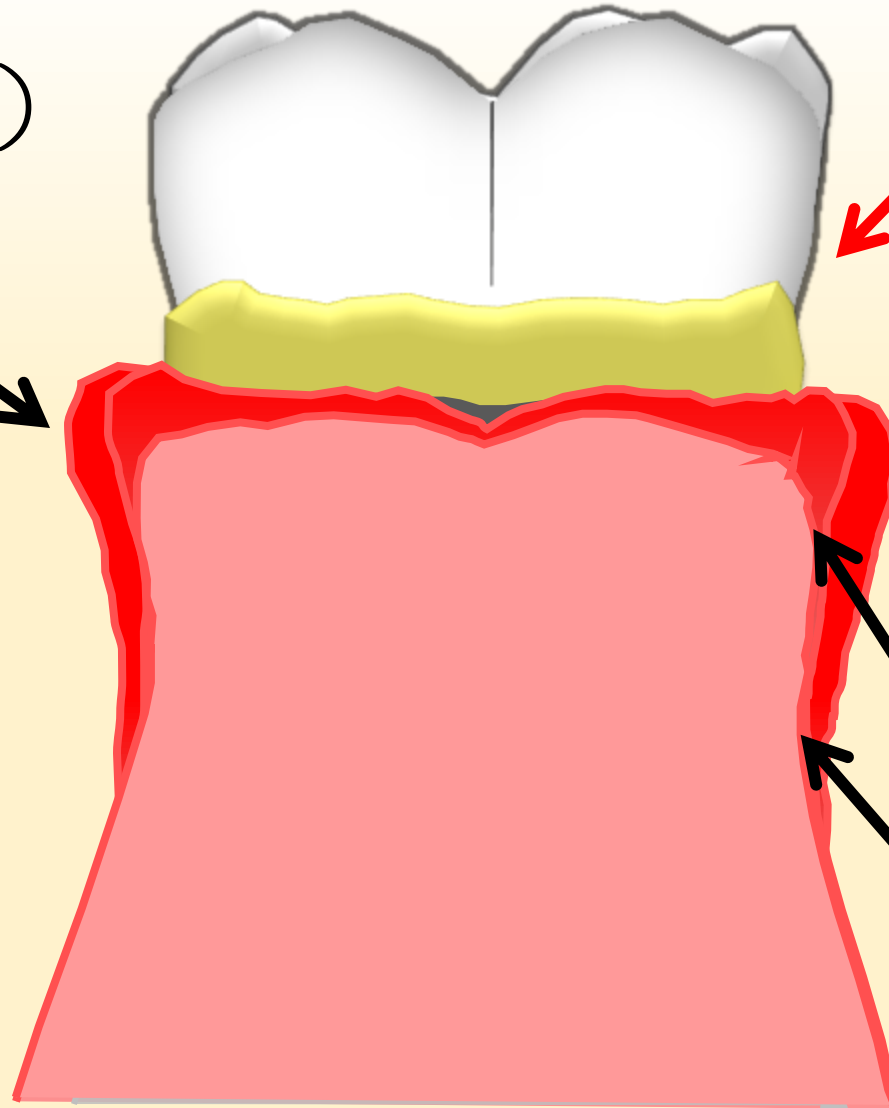
歯周病

歯周病菌（PG菌）
の増殖



歯石の沈着

歯槽骨の吸収



2. 口が乾く

【主な原因】

水分不足
アルコール摂取過多
薬の副作用
唾液の分泌低下
開口・口呼吸

【そのままだと】



むし歯



歯周病



舌痛症

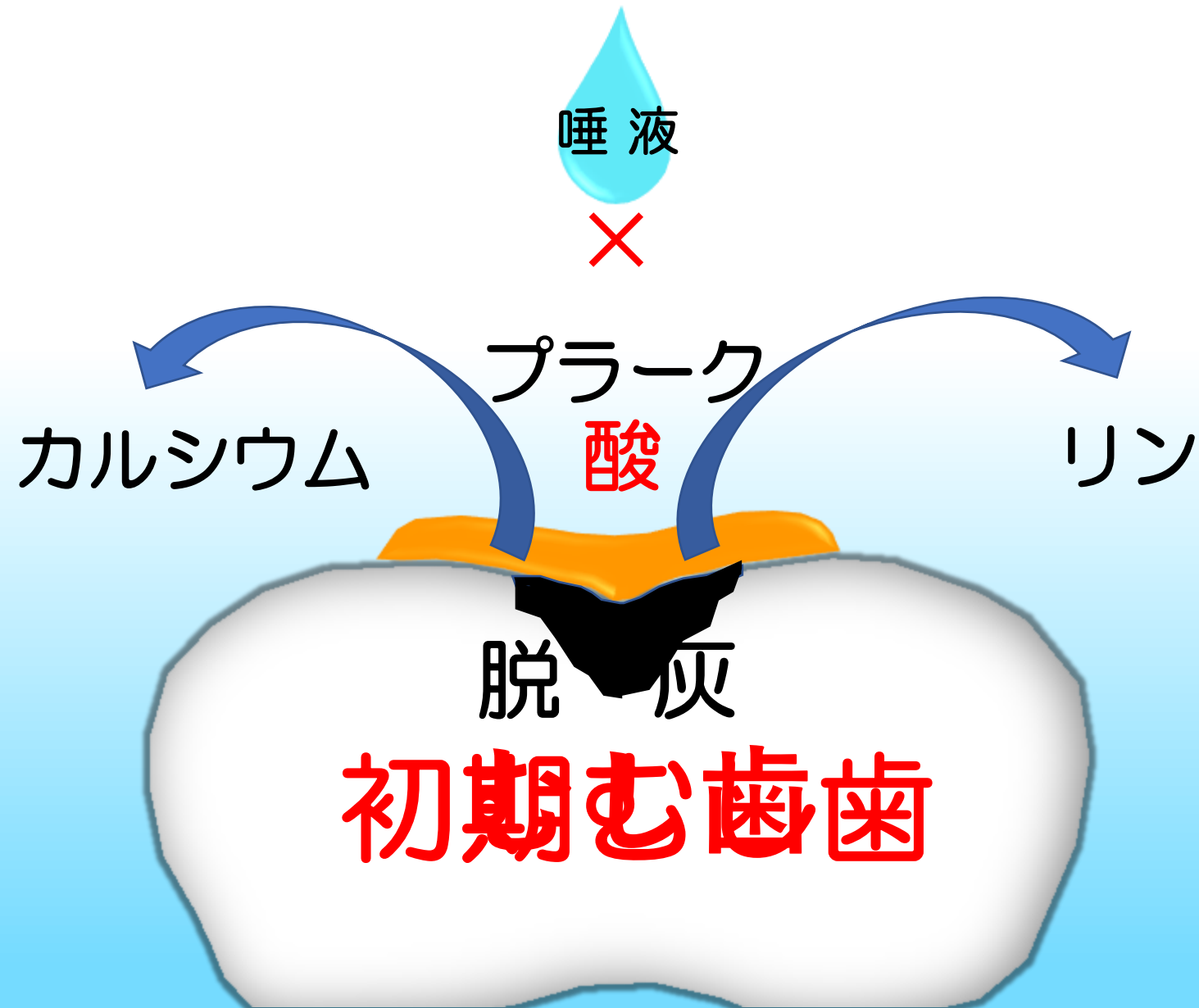


風邪

口腔乾燥症はむし歯にもなりやすい



口腔乾燥症はむし歯にもなりやすい



3. 咬めない

【主な原因】

歯が少ない
義歯が合わない
噛む筋力の低下
歯の動揺

【そのままだと】



消化不良
栄養不足



食欲低下



脳梗塞

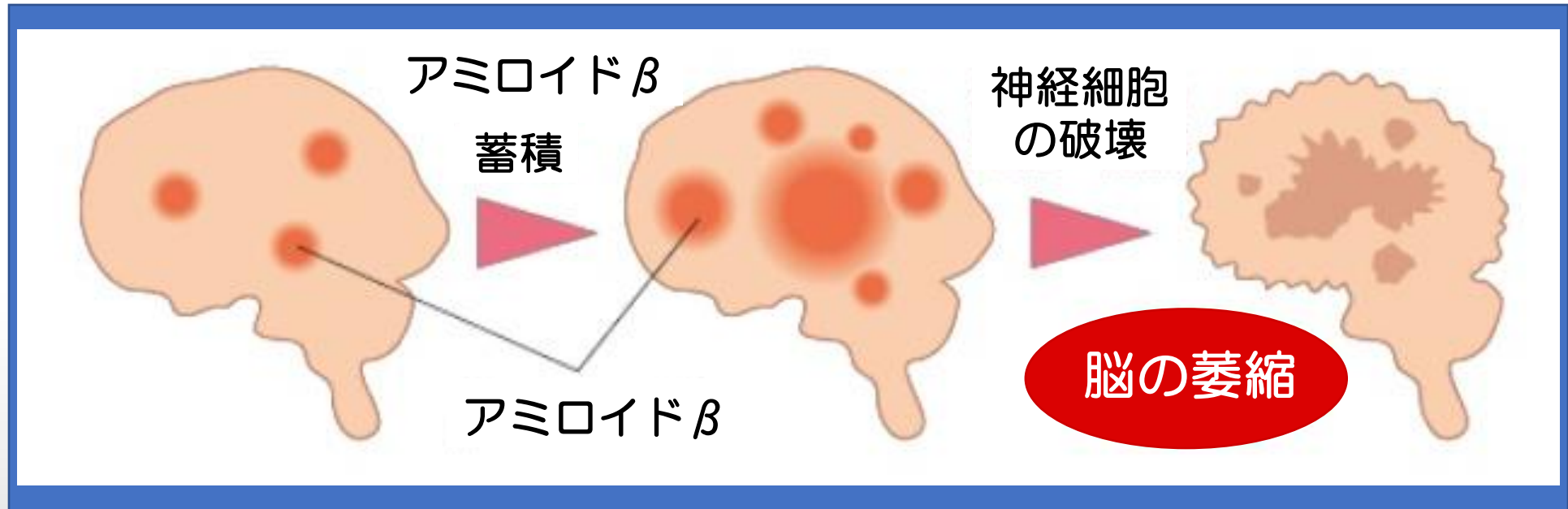


認知症



認知症の原因（アルツハイマー型）

アミロイド β の蓄積（脳のゴミ）



アミロイド β が脳内に溜まって認知症発症まで

約25年

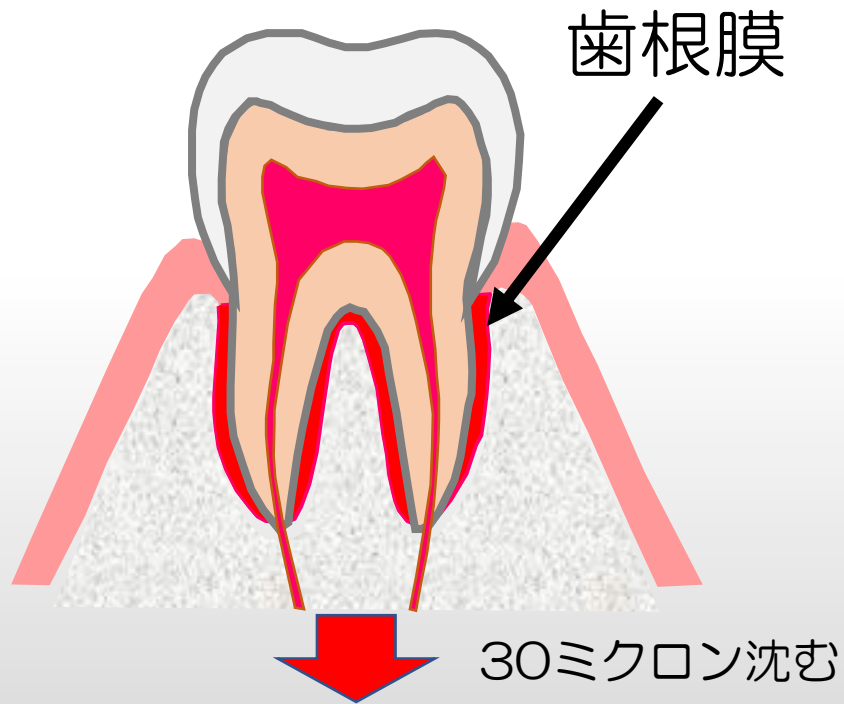
お口の中と認知症と脳梗塞

- ① 噛むことと認知症の関係
- ② 歯周病と認知症の関係
- ③ 歯の数と認知症の関係
- ④ 呼吸法と認知症の関係

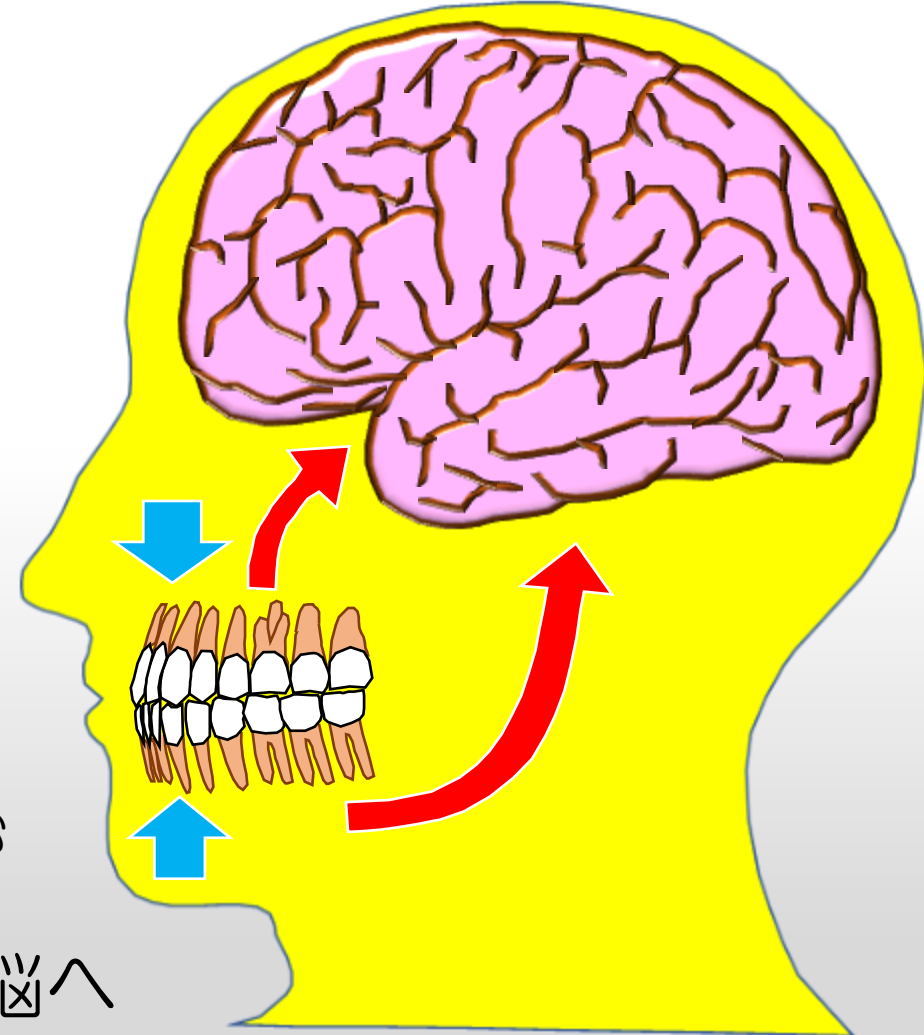
①噛むことと認知症の関係

脳のゴミ（アミロイドβ）
を洗い流してくれる！

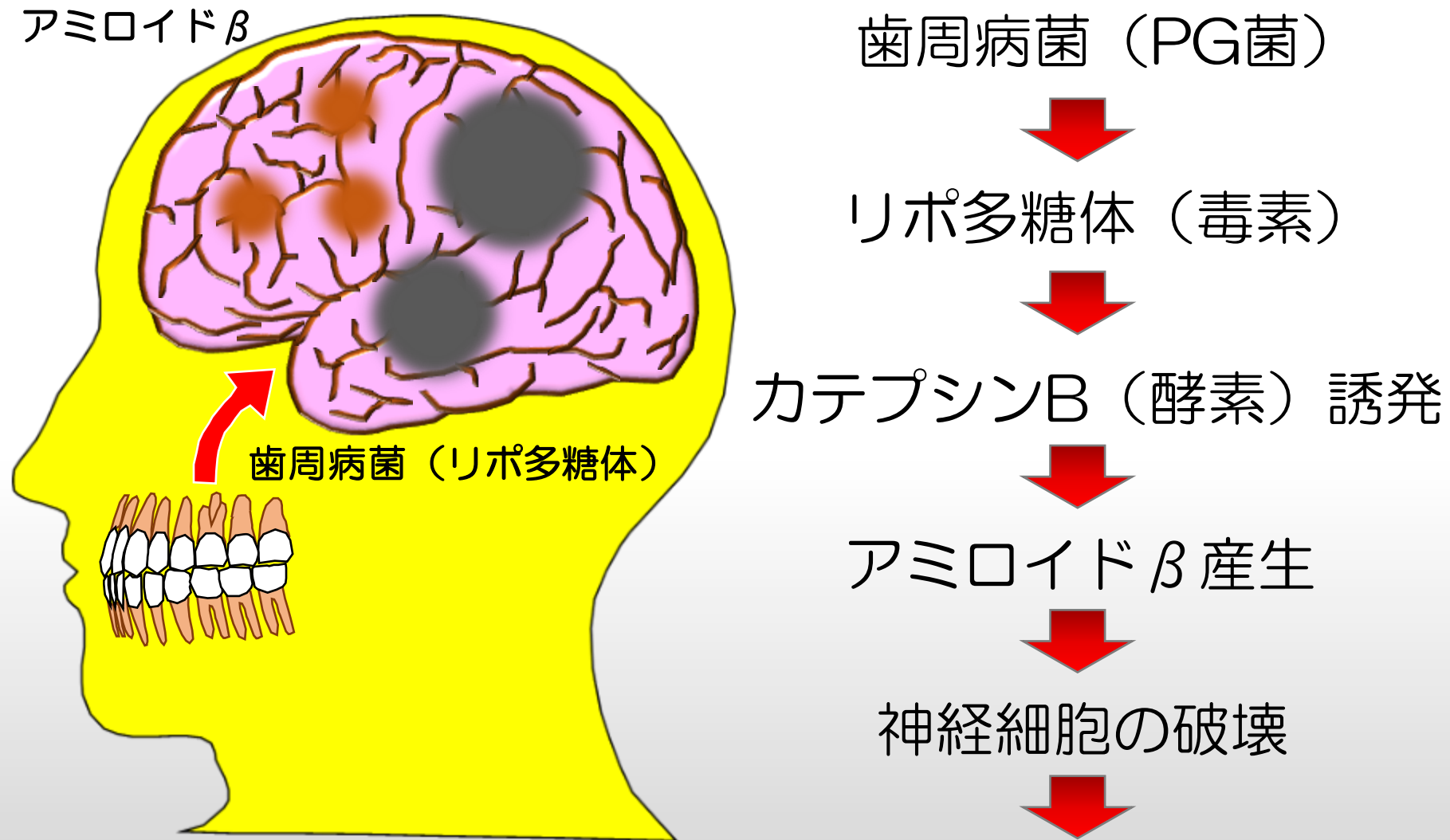
噛む



1 噛み3.5mlの血液が脳へ



②歯周病とアルツハイマー型認知症の関係



③歯の数と認知症の関係

70歳以上の高齢者の口の中
に残っている歯の数（平均）

脳が健康な高齢者

14.9本

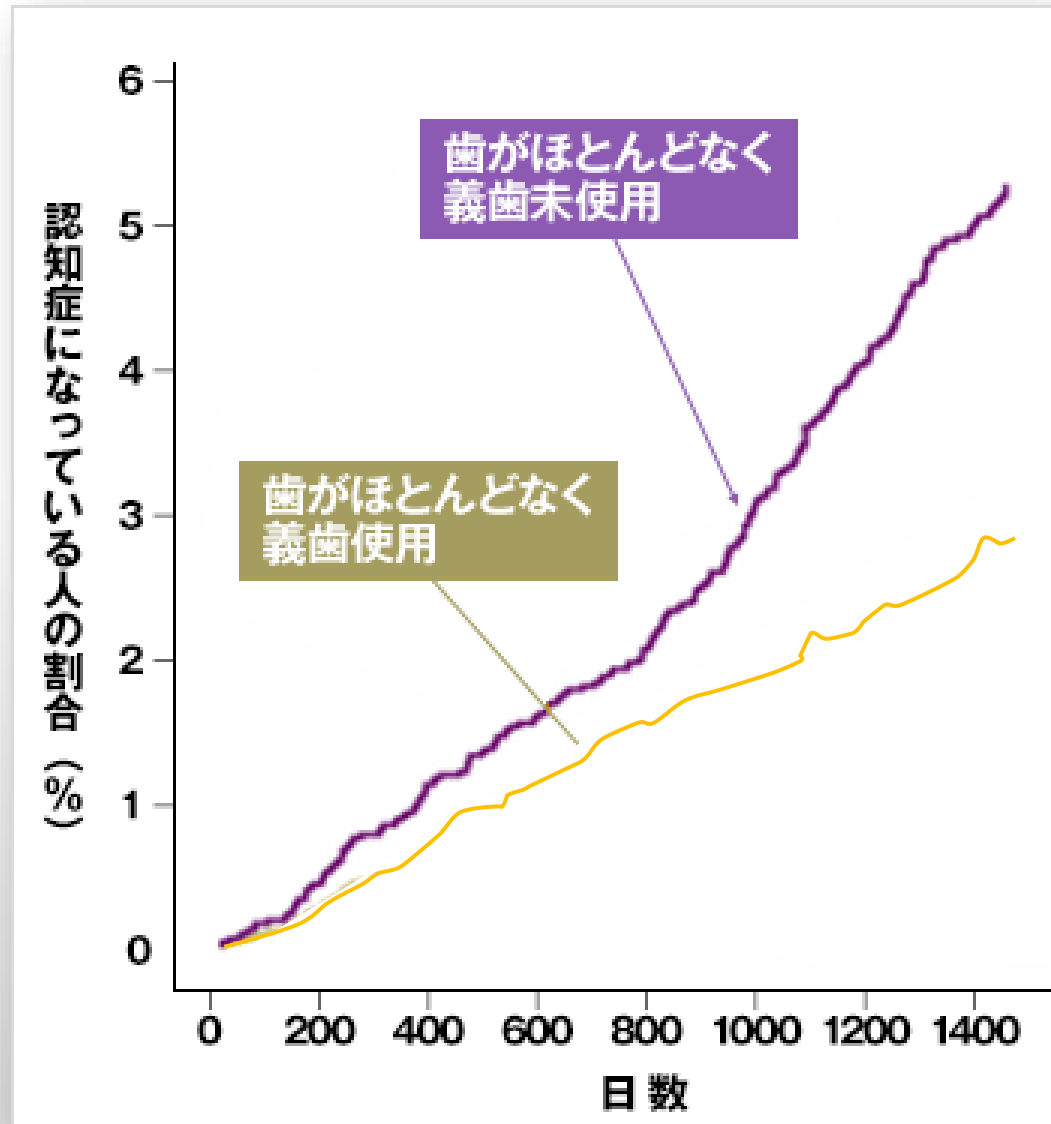


認知症疑いありの高齢者

9.4本



入れ歯使用と認知症発症との関係



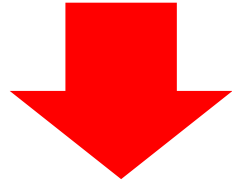
認知症発症
リスクが
約2倍！

65歳以上の
健常日本人4425人

噛む事が認知症の
予防にとっても重要！

④口呼吸は脳に負担をかける

前頭葉の慢性的な疲労
冷却されぬ



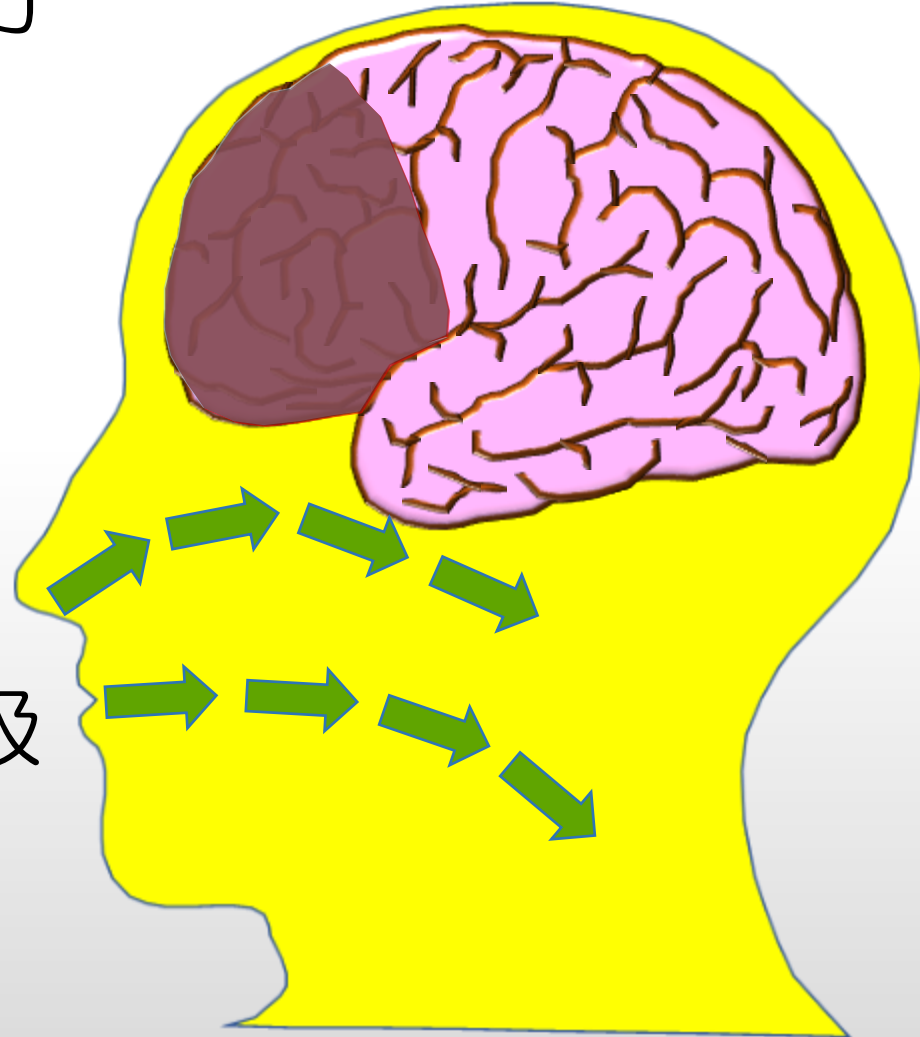
前頭葉の機能低下



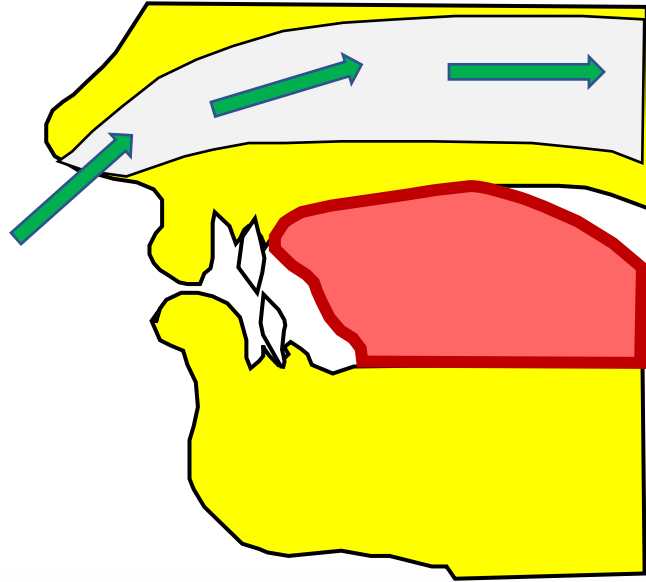
鼻呼吸

口呼吸

認知症予備軍



□呼吸は歯周病もむし歯も悪化させます

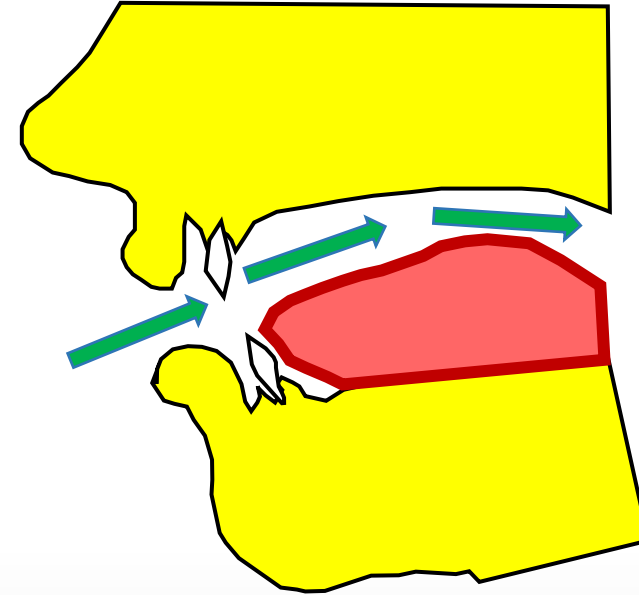


鼻呼吸



□の中は潤う

細菌は唾液で洗い流される



□呼吸



□の中は乾く

細菌は大量増殖！

オーラルフレイルの症状

□臭がする

咬めない

むせる

□が乾く

滑舌が悪く
なってきた

4. 滑舌が悪くなってきた

【主な原因】

舌・口唇の筋力の低下
舌・口唇の可動域低下
呼吸状態不安定
脳梗塞・脳腫瘍



【そのままだと】



食べこぼし



QOL低下



誤嚥性肺炎

5. むせる

【主な原因】

舌・喉の筋力の低下
全身疾患による舌の運動機能低下
耳鼻咽喉科領域疾患



【そのままだと】



嚥下障害



栄養障害

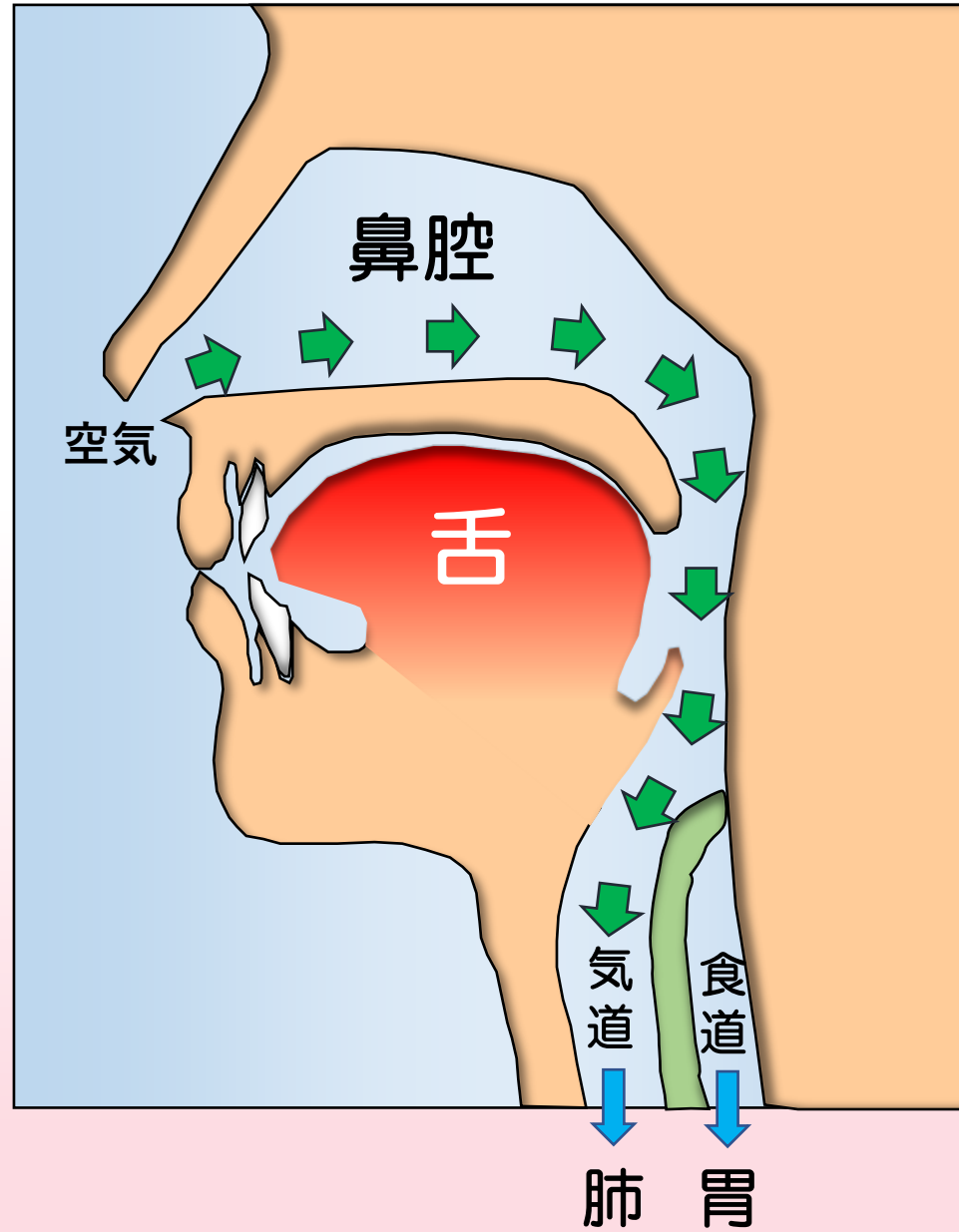


誤嚥性肺炎

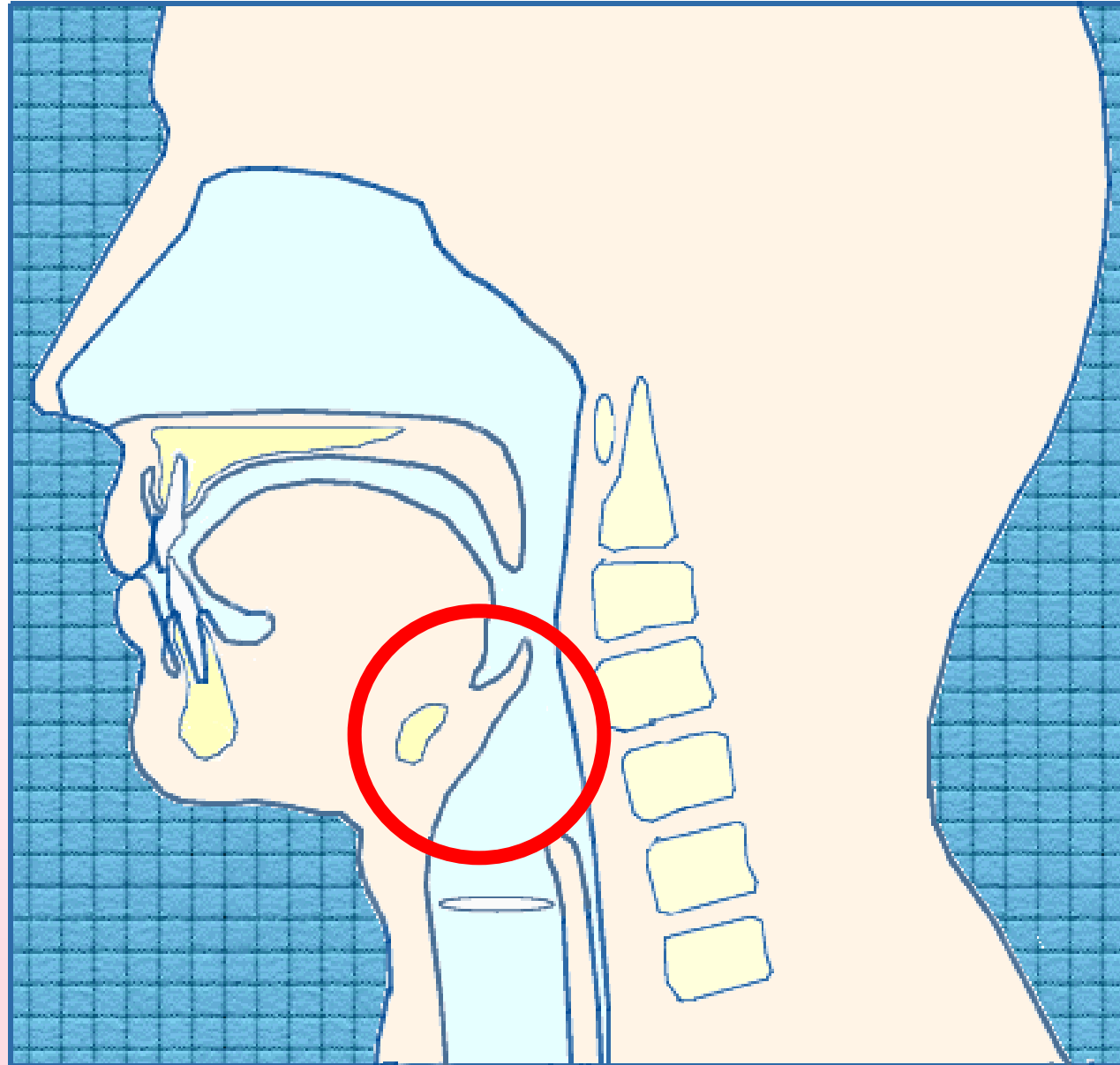
誤嚥性肺炎と歯周病



安静時（呼吸）



正常な嚥下



誤 嚥



95%が65歳以上

誤嚥性肺炎

口腔機能精密検査

口臭がする

- ①舌背上の微生物数
- ②舌苔スコア

咬めない

- ①咬合力測定
- ②残存歯数

むせる

- ①舌圧測定

口が乾く

- ①口腔粘膜湿潤検査
- ②サクソンテスト

滑舌が悪く
なってきた

- ①オーラルディアドコキネシス

函館市オーラルフレイル予防事業

令和8年4月スタート！

75歳以上の方を対象に無料検査！！



函館市総合保健センター1階口腔保健センター

介護する側

身体的負担



精神的負担

経済的負担

夢のまた夢



要介護



フレイル



オーラルフレイル

介護される側

今まで養ってきたのに・・・

プライド



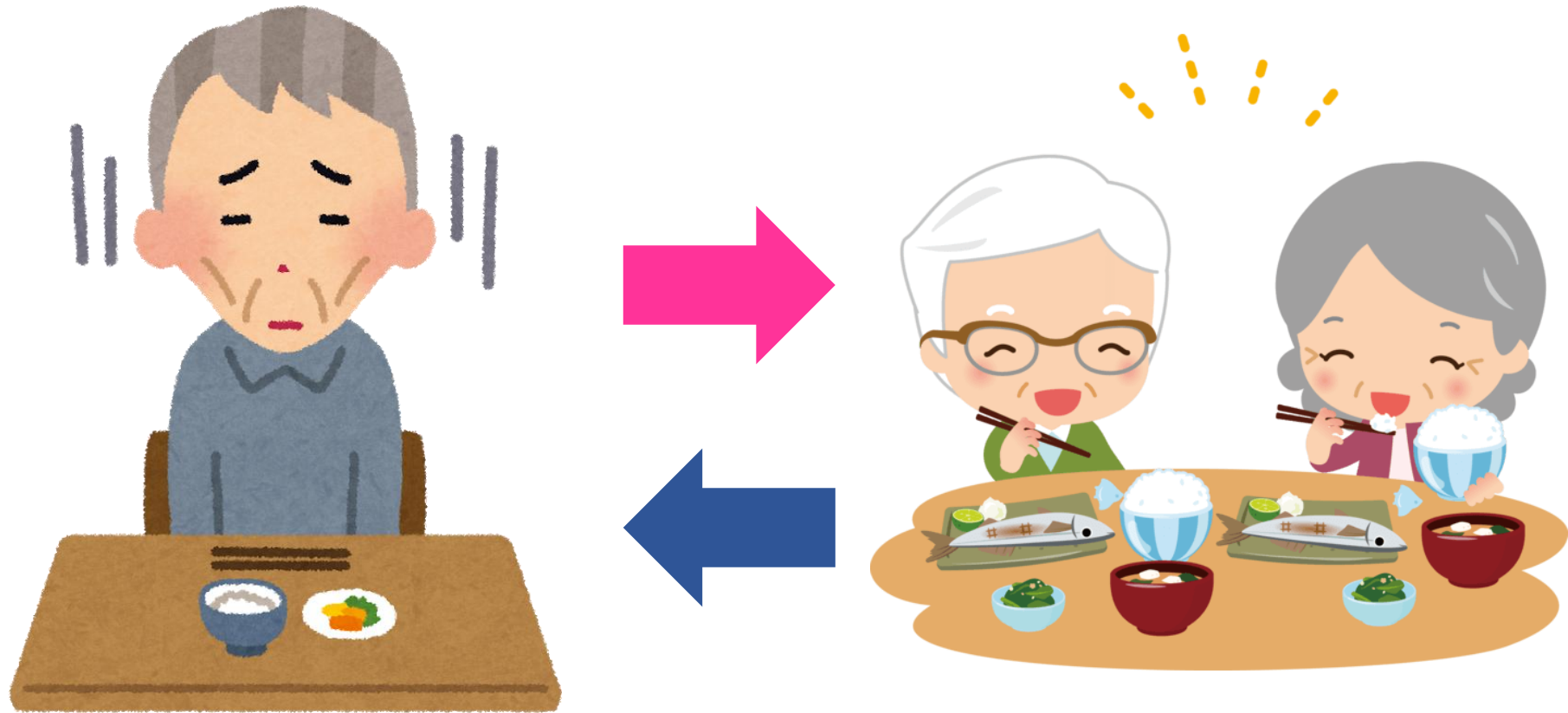
風呂やトイレまで

羞恥心

何をされるんだろう

不安

オーラルフレイルは可逆的！



口腔ケアや口腔リハビリで
改善する可能性があります

努力で未来は変わる



それぞれの項目の対応 ①

口臭がする

(口腔衛生不良)

- 食後の歯磨きは欠かさない。夜寝る前には特にしっかり磨きましょう
- 歯間ブラシ・フロスを1日1回以上は使いましょう
- 舌の汚れを丁寧に清掃しましょう
- ブクブクうがいをしっかりしましょう
- 義歯の汚れをしっかりと取りましょう



口が乾く

(口腔乾燥)

- お口をよく動かすようにして、水分摂取やうがいを適切に行いましょう
- 唾液腺マッサージを1日3回行いましょう
- お口の保湿剤を使用しましょう



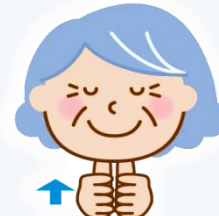
耳下腺マッサージ



顎下腺マッサージ



舌下腺マッサージ



咬めない

(咬合力低下)

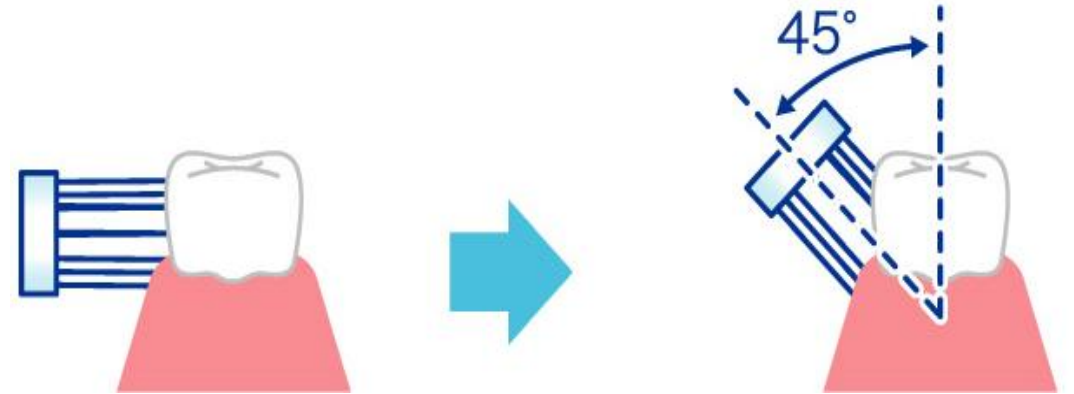
- 義歯、う蝕、歯周病などの 歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう
- 干し芋、スルメイカなど歯ごたえのあるものを食べましょう
- 咬み合わせの力が発揮できるよう咬む筋力を鍛えましょう



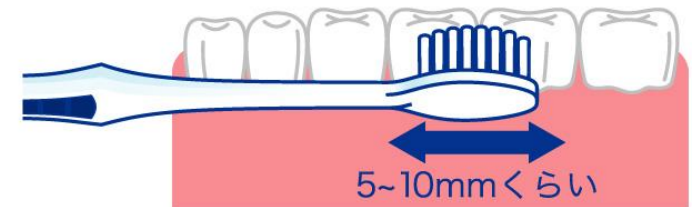
毎日の歯磨き

● 歯磨き方法（歯ブラシ）

① 歯ブラシの毛先を
歯の面に当てる



② ふり幅は5～10mm

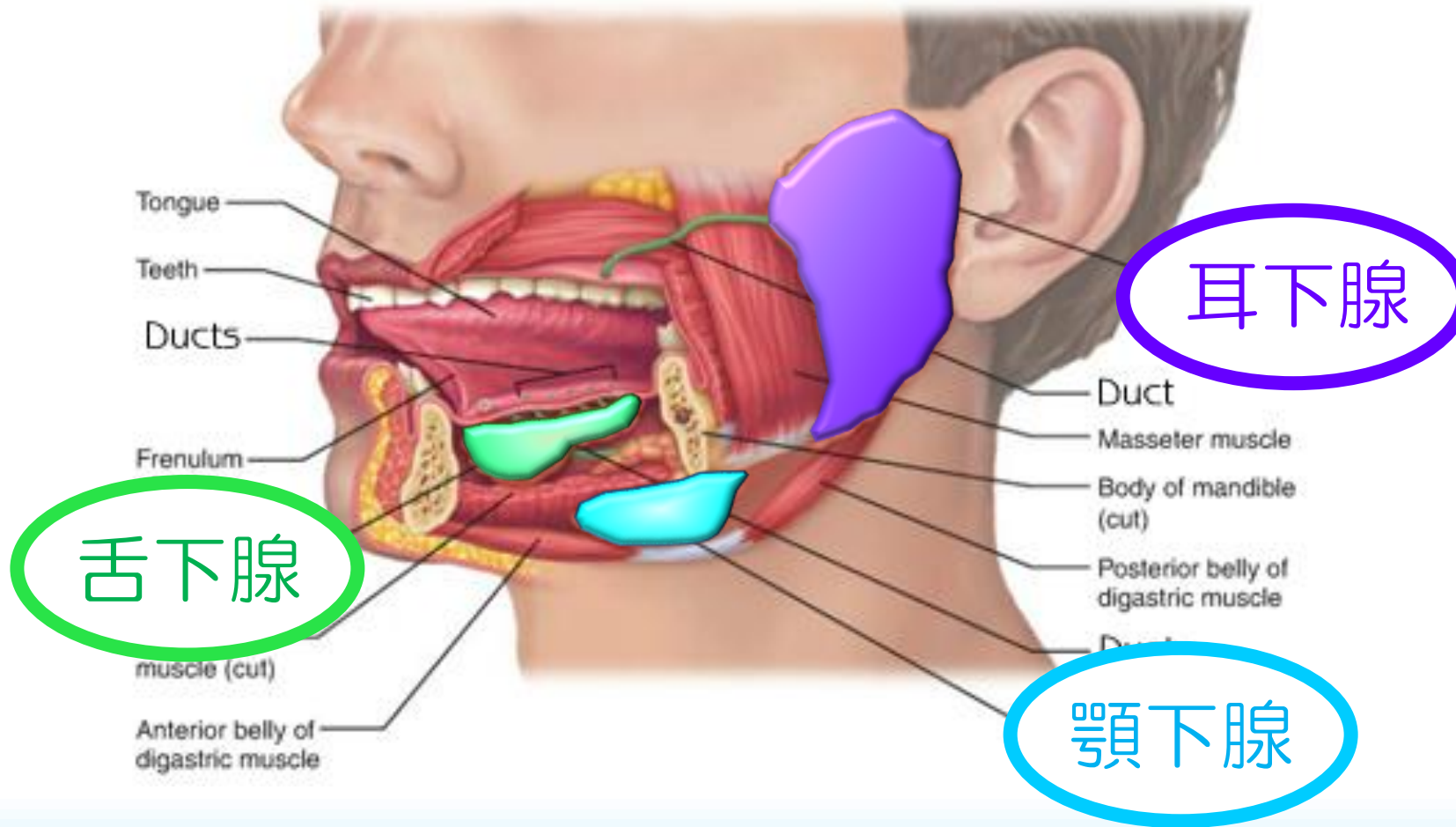


③ 150 g ～200 g の力で
磨く



唾液は唾液腺で作られます

3大唾液腺



唾液不足にはマッサージ

唾液は、そのほとんどが、耳下腺や顎下腺、舌下腺などの3大唾液腺から分泌されます。



①耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を耳の下にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。

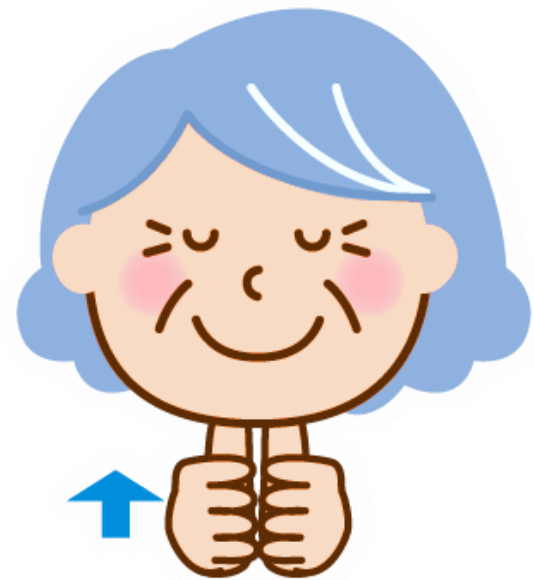
(10回)



②顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番の押します。

(各5回ずつ)

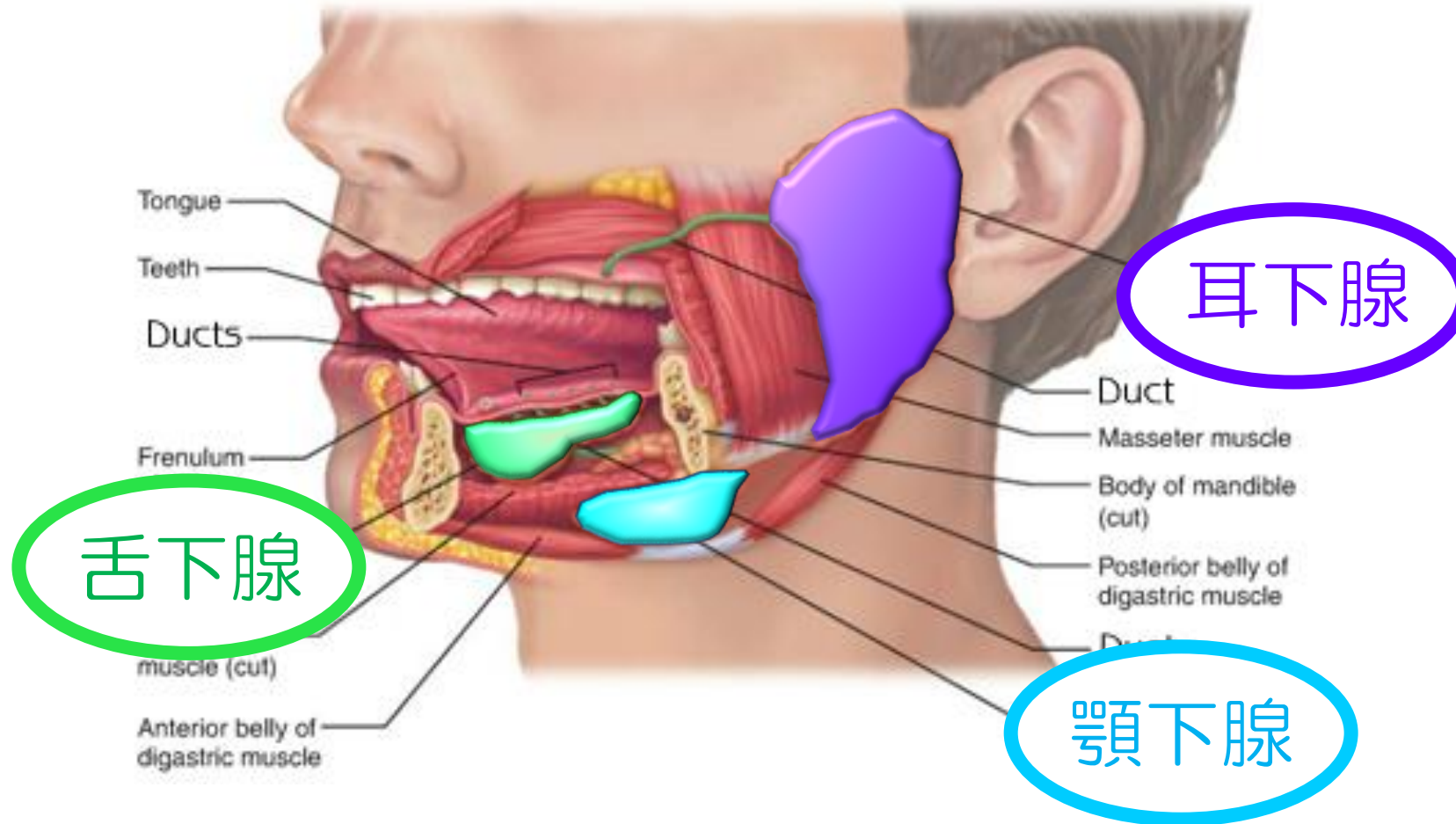


③舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつき上げるようにゆっくりグーッと押します。

(5回)

噛むことで唾液は出てきます



唾液腺は筋肉に密接しているので、噛んだり、口の周りの筋肉を動かすことで唾液は出てきます。

それぞれの項目の対応 ②

滑舌が悪く
なってきた
(舌口唇運動機能低下)

- 早口言葉や滑舌の練習で、舌や唇を素早くしっかり大きく動かしましょう
- 家族や友達とおしゃべりする機会を増やしましょう



- 唇や頬の力を鍛える器具や笛などを使用しましょう



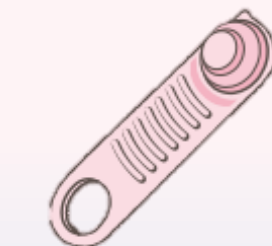
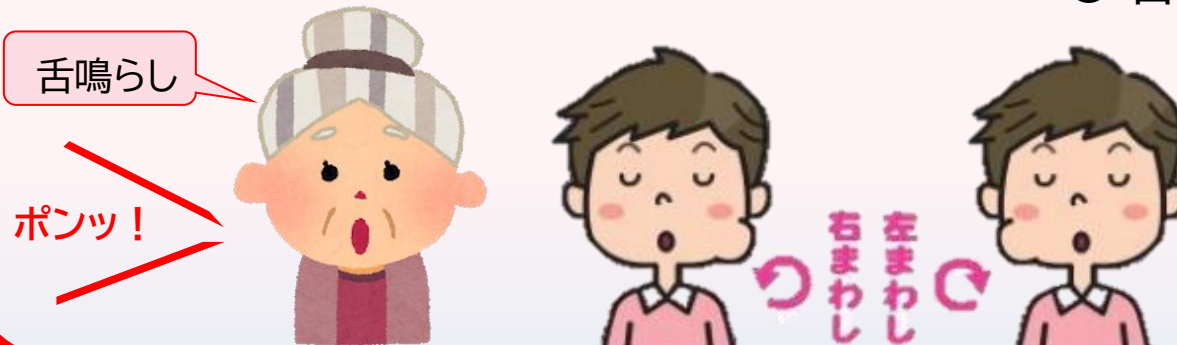
吹き戻し笛



唇口閉鎖力訓練器具

むせる
(低舌圧)

- 舌を口の中ではじいて、ポンツと音を鳴らしましょう
- 舌の筋力を鍛える顔の運動をしましょう
- 舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう



舌の筋力訓練器具

早口言葉

レベル 1

庭には 二羽 鶏がいる

レベル 2

隣の客は よく柿食う客だ

レベル 3

青まきがみ 赤まきがみ 黄まきがみ

パタカラ体操



口や舌の
体操・筋肉トレーニング

「パ」→くちびるの閉じる力



唇の閉める筋力を鍛え、食べ物をこぼさないように口を閉じる。口を閉じて飲み込む運動。

※唇をしっかりと閉めてから発音してください

「タ」→舌の前方への動き

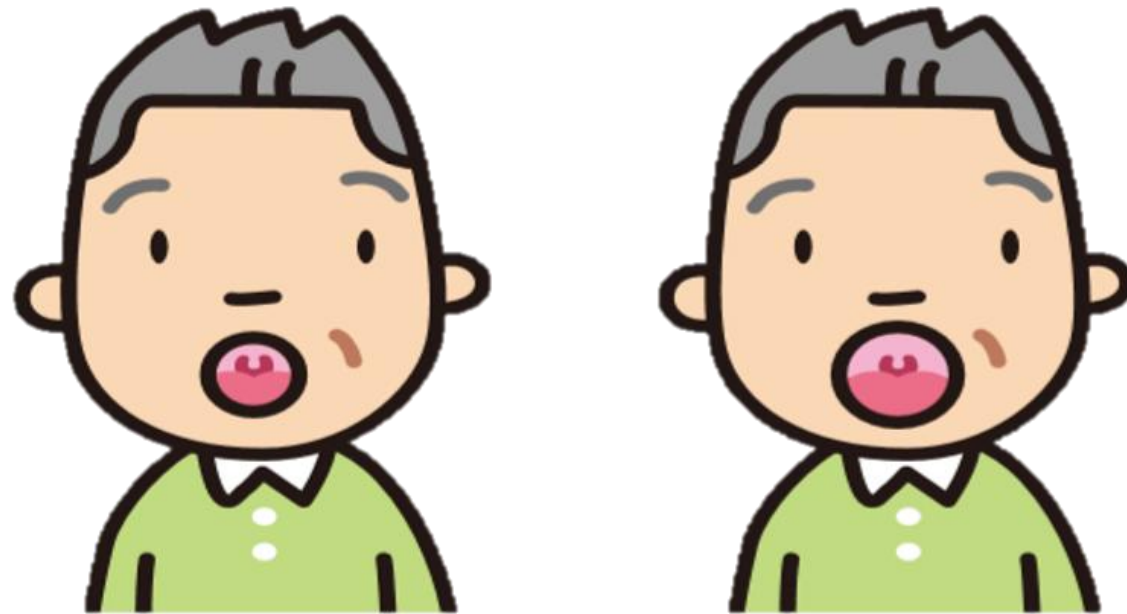


タ

舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ。
舌で 食べ物を押しつぶす運動。

※舌を上顎にしっかりとくっつけて発音してください

「か」→舌の後方への動き

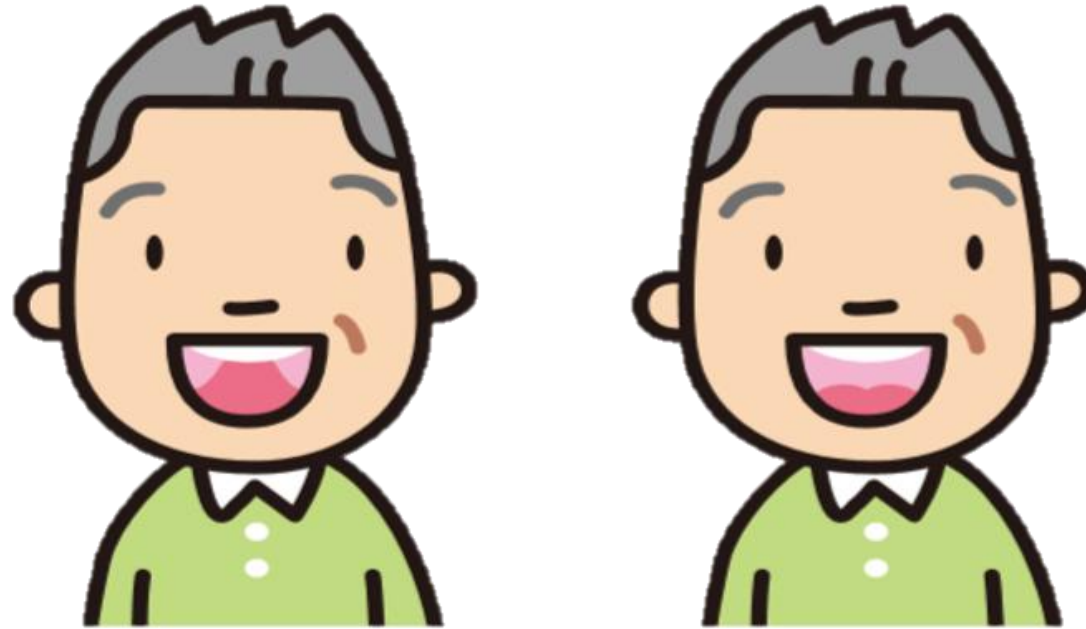


力

舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、
さらに食道へ運ぶ運動。

※喉の奥に力を入れて、喉を閉めるように発音してください

「ラ」→舌の上方への動き



食べ物を口腔内に運び、
飲み込みやすくする運動。

※舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音してください

パタカラ体操の効果

- ① 咀嚼（噛む）、嚥下（飲み込む）機能が向上する
- ② 唾液の分泌が促進される（ドライマウスの防止）
- ③ いびきや歯ぎしりが改善される
- ④ 発音がはっきりし、口が動きやすくなる
- ⑤ 入れ歯が安定する
- ⑥ 口呼吸から鼻呼吸になり、口臭が改善される
- ⑦ 小顔効果や顔のたるみなどのアンチエイジング

舌転がし体操



舌をぐるっと時計回り
右回しで10回
2～3秒で1週できるように

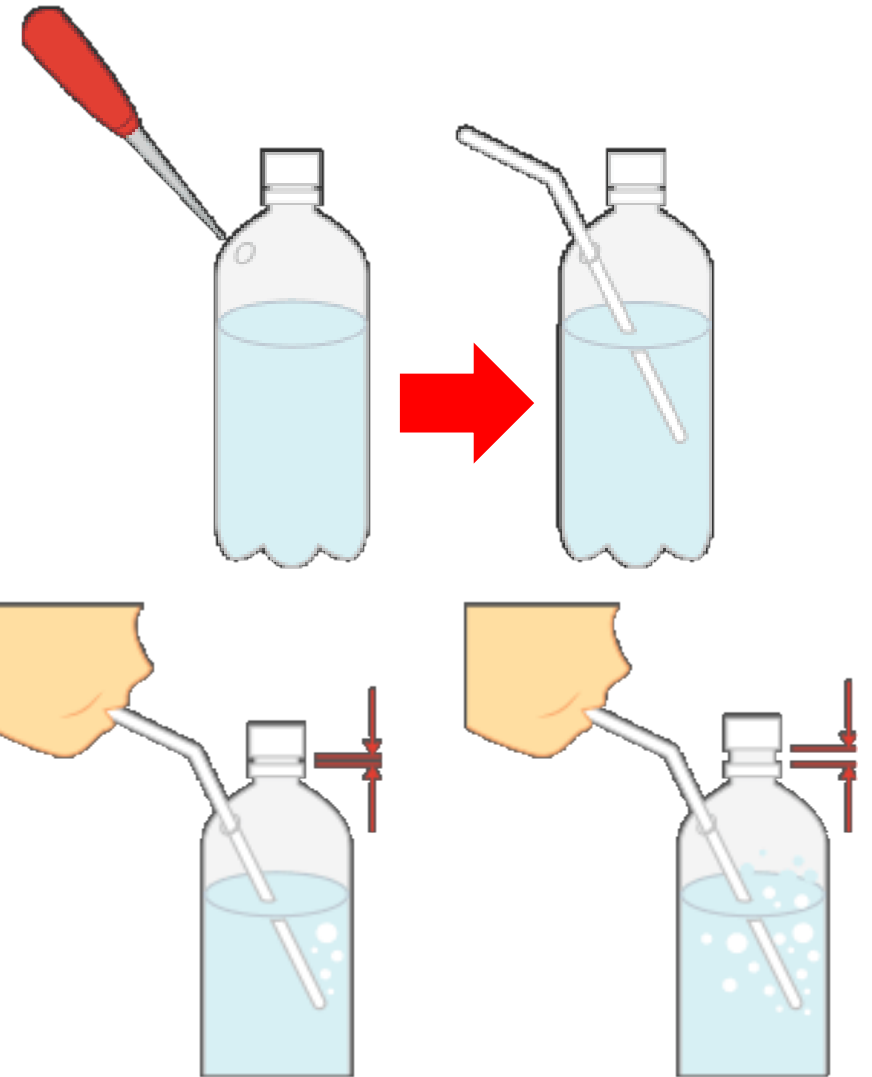


こんどは反時計回り
左回しで10回
2～3秒で1週できるように

良く咬んで、飲みこむ 食べるためには舌の力が大事

呼吸訓練

Fuuuuuu



抵抗力強い

抵抗力弱い

口すぼめ呼吸法

ペットボトルブローイング

要介護対策はオーラルフレイルの予防から

歯科医師



かかりつけ歯科医を持つ



- むし歯の治療
- 歯周病の治療
- 入れ歯を作る

噛めるようにする！

歯と歯ぐきをケアする



毎日の歯みがき 義歯の手入れ

歯科衛生士



管理栄養士 (栄養の専門家)



よく噛むことを心掛ける

たこ



たくあん



玄米



豚ヒレソテー

いか刺身



トレーニングをする



唾液腺マッサージパタカラ体操

言語聴覚士 (飲み込みの専門家)



ご自宅・施設でのお口や歯の悩みごと
在宅歯科医療連携室
にご相談ください

例えば

- 歯が痛い
- 入れ歯が合わない
- うまく口腔ケアができない
- 歯ぐきが腫れた
- うまく食べられない
- 食事介助がむずかしい
- 食事に時間がかかる ...など



対象

寝たきりなどで
通院が困難な方

連携室受付時間



月曜日～金曜日 09:00～16:00
(木曜日は午前のみ)

電話・FAX (0138) **76-0039**

※お電話またはFAXにてご連絡ください。
※専門の相談員(歯科衛生士)が対応します。

函館市五稜郭町23-1 (函館口腔保健センター内)

一般社団法人 函館歯科医師会

(北海道歯科医師会在宅歯科医療連携室道南支部)

健口から

健康★

そして健幸へ