

# 2

## お口・オーラルフレイル

### 1 気になるポイントを詳しくチェック！

最近こんなことはありませんか？



オーラルフレイルは 将来の介護リスクを高める

“お口のささいな衰え”が積み重なった状態です。

出典：一般社団法人 埼玉県歯科医師会「健口長寿社会のためのオーラルフレイル口腔機能低下症ハンドブック」より引用

### 2 オーラルフレイルチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、固いもの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	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの固さのものが噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上歯科医院を受診している		1

8項目に「はい」「いいえ」で回答し、合計点を算出します。



合計点数	オーラルフレイルの
0～2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規氏、飯島勝矢氏（一部改変）

出典：一般社団法人 埼玉県歯科医師会「健口長寿社会のためのオーラルフレイル口腔機能低下症ハンドブック」より引用（一部改変）

4点以上の方は歯科医師や歯科衛生士へ相談しましょう。

### 3 口の渇きを防ぐポイント

◆お口の中の気になるポイントをチェック！

質問	回答	
のどや口が渇くようになった	はい	いいえ
口がネバネバして話しにくい	はい	いいえ
食べ物が飲み込みにくくなった	はい	いいえ
むし歯や口内炎ができやすくなった	はい	いいえ
口臭が気になる	はい	いいえ
入れ歯がこすれ痛い	はい	いいえ
舌がヒリヒリ痛い	はい	いいえ

「はい」が1つでもついた方は、唾液の分泌が低下しているかもしれません。高齢になるとストレスや薬剤の影響、噛む力の低下などが原因で唾液の分泌量が減ります。口の中が乾燥する人が増え、口やのどが渇く、食事が摂りにくい、発音がしにくいなどの症状が出てきます。

お口の渇きは機能低下のサインでもあるので、早めに医師等にご相談ください。

### 唾液の働き



細菌を弱らせる

口の働きをなめらかにする

消化を助ける

歯や口の粘膜を保護する

酸の力を弱める

歯をきれいにする

### 唾液が減る要因

高齢の方がよく服用している薬剤

唾液の分泌機能の低下

- ・加齢
- ・疾患
- ・ストレス など

唾液の分泌を減少させる薬剤

- ・消炎鎮痛剤
- ・抗うつ剤
- ・降圧剤・利尿剤
- ・抗けいれん剤
- ・精神安定剤 など

### 予防のポイント

こまめに水分を補給する  
 噛む回数を増やす  
 お口の体操をする  
 歯みがき、うがいを行い、口の中を刺激する

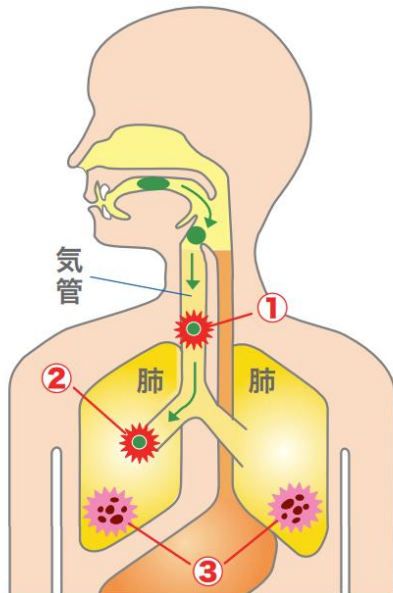


## 4 むせ込み、誤嚥を防ぐためのポイント

日本人に多い死因として、がん、心疾患、老衰、脳血管疾患に次いで、肺炎が挙げられます。

**誤嚥性肺炎**とは、食べ物や唾液などが誤って食道ではなく気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖することで起こる肺炎です。

厚生労働省「令和5年（2023）人口動態統計月報年計（概数）の概況」より

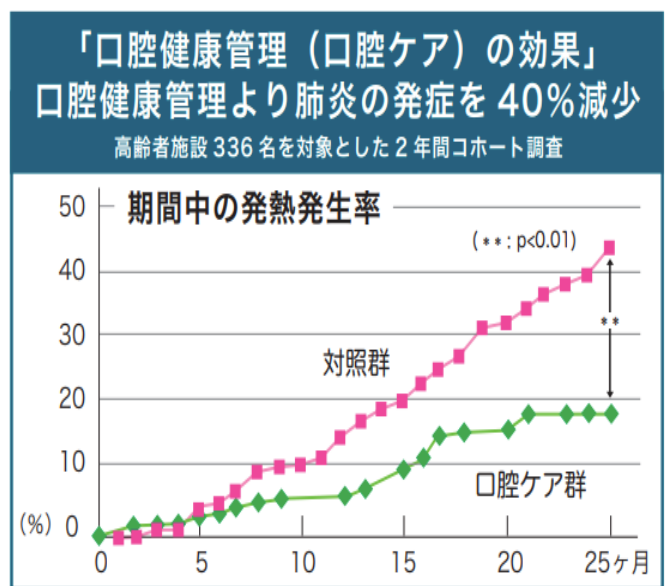
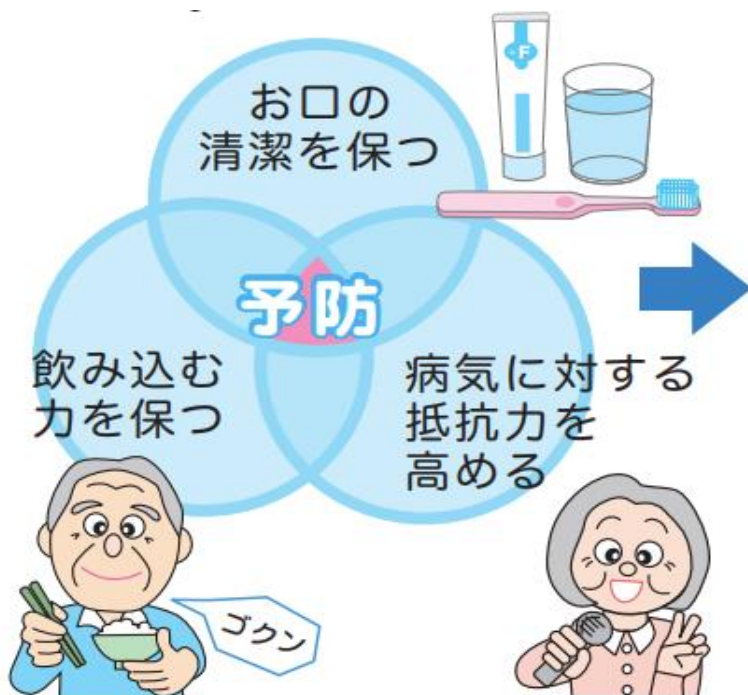


- ① 飲食物やだ液を誤嚥する
- ② 誤嚥したものが肺に入る
- ③ 肺に炎症を起こす

出典：埼玉県歯科医師会 「誤嚥性肺炎予防のための食事姿勢と口腔健康管理」

誤嚥性肺炎予防の基本はきちんとした口腔ケア（お口、入れ歯、舌のお手入れ）です。歯ブラシや歯間ブラシなどを正しく使用しましょう。

飲み込み力を保つため口腔体操も効果的です。



(米山武義、吉田光由他：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日歯医学会誌、2001)

出典：埼玉県歯科医師会  
「誤嚥性肺炎予防のための食事姿勢と口腔健康管理」

## 5 やってみよう！「お口のケア」



お口の健康を保つため、毎日のケアが大切です。

1日1回は丁寧にみがく時間を作りましょう。（5分～10分）



### 歯みがき



歯の面に対して毛先を斜め45度に当てる。



下の前歯の裏側は歯ブラシをたてにする。



### 歯間ブラシ



歯間に沿わせて入れて前後に2～3回動かす。ブリッジ部分も。



### 舌みがき



舌のよごれも1日1回、奥から手前に向かって引き出す。



### 入れ歯のお手入れ



水を張った流しの上で洗う（破折防止）

殺菌作用あり



- ①毎食後、流水下で義歯ブラシをつかい表裏面を磨く。
- ②夜は義歯ブラシでよく洗い洗浄剤を入れて保管。
- ③使うときはよく洗う。

## 唾液を増やそう！「唾液腺マッサージ」



### 耳下腺（じかせん）

指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を描く



### 顎下腺（がっかせん）

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下から顎の下までを順番に押す



### 舌下腺（ぜっかせん）

両手の親指をそろえてあごの下から軽く押す

## 6 やってみよう！「お口の機能を高める体操」

噛むため、飲み込むために必要な筋肉を鍛えることが大切です。  
唾液の分泌を高めることもできます。今から取り組みましょう。

### ◆（唇と）頬の体操

【効果】唇と頬、お口周りの筋力アップができます。

【方法】

頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。（水はなくてもOK）

さらにプラスへ

**ガラガラうがいでのどの筋力アップ**

回数：5回×3セット



出典：公益社団法人 日本歯科医師会  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」  
より引用（一部改変）

### ◆ 舌の体操 舌回し体操

【効果】

「誤嚥」や「むせ」などの状態改善につながります。

【方法】

①下に出す。②上に上げる。

③左右に出す。④口の周りをぐるりと回す。

回数：①～④を1セットとして5回×3セット



出典：公益社団法人 日本歯科医師会  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」  
より引用（一部改変）

### ◆ベロ出しごっくん

【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」などの状態改善につながります。

【方法】

ベロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。回数：5～10回



出典：公益社団法人 日本歯科医師会  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」  
より引用（一部改変）

### ◆パタカラ体操

【効果】唇とその周りの筋力アップができます。

【方法】

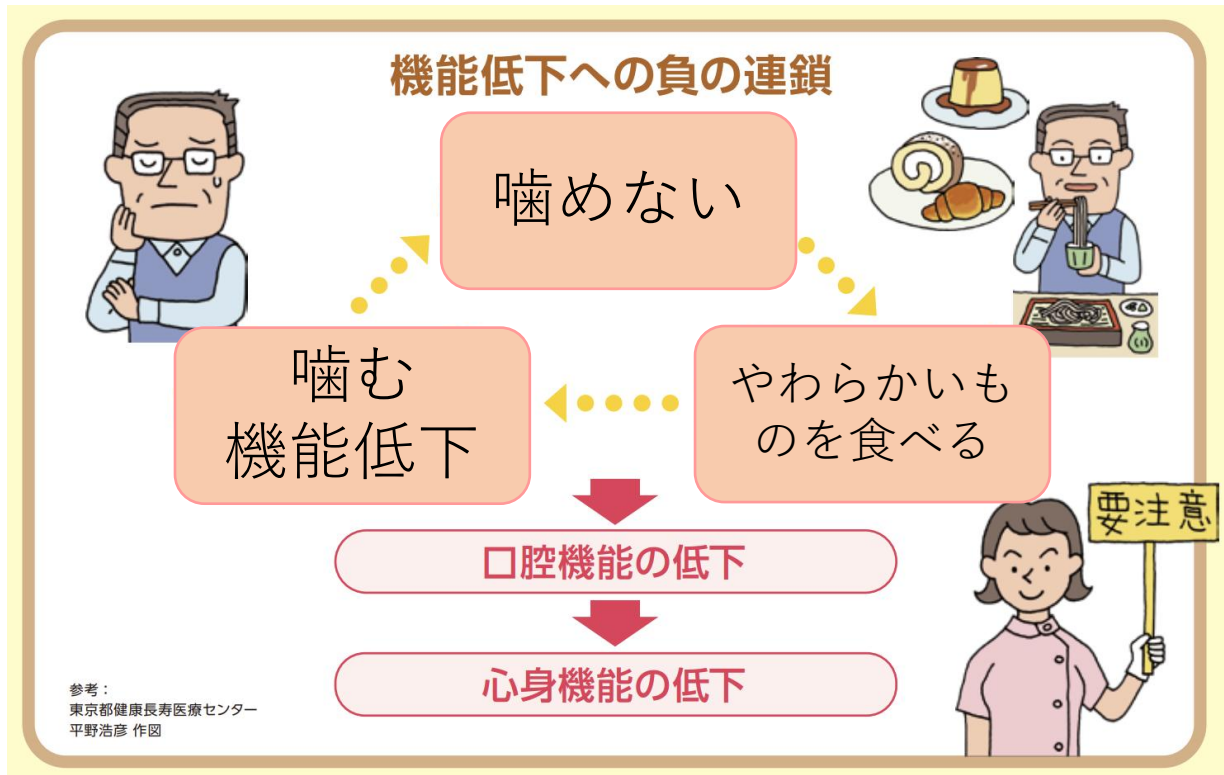
「パ」唇をはじくように「夕」舌尖を上前歯につけるように

「カ」舌奥を上顎の奥につけるように「ラ」舌をまるめるように

回数：各発音8回×2セット

## 7 いつまでもおいしく食べるポイント

オーラルフレイルとは、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」の概念です。



出典：日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」より引用（一部改変）

## 歯や口の健康度アップのための5つの習慣

1

毎食後、  
口の中を清潔に  
しましょう！



2

よく噛んで、  
バランスよく食事  
を摂りましょう！

3

お口を  
動かしましょう！

4

歯が抜けた部分を  
治療しましょう！



5

定期的に歯科受診  
し、歯の掃除  
をしましょう！

## 8 行ってみよう！ 歯科健診

無料

いきパス  
ポイント

保健センターで歯科医師や歯科衛生士に直接相談ができます。

### 令和8年度

4月	1日(水) ・ 22日(水)
5月	13日(水)
6月	17日(水)
7月	22日(水)
8月	12日(水) ・ 26日(水)
9月	30日(水)
10月	14日(水)
11月	7日(土) ・ 11日(水)
12月	2日(水) ・ 23日(水)
1月	20日(水)
2月	3日(水) ・ 17日(水)
3月	3日(水) ・ 17日(水)



### ●ファミリー歯科健診

受付時間：午後1時15分～2時15分

- ・市民の方であれば年齢を問わずどなたでも受けられます
- ・2歳6か月～就学前児の希望者には、フッ素塗布も実施しています。

### ●大人のための健康歯援プログラム

時間：個別対応のため申し込み後にお知らせします。

- ・20歳以上の方を対象に歯と口の健康から生活習慣病予防についても一緒に考えます。

### ●歯周疾患検診

時間：午後1時30分～2時30分

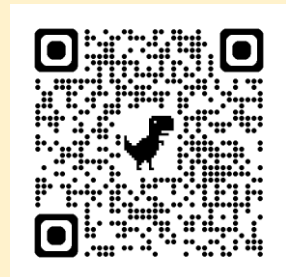
- ・20歳以上の方を対象として実地します。

※共通項目 会場：保健センター

申込：予約制

電話または直接、健康推進課へ

電話：24-3921



埼玉県後期高齢者医療広域連合が令和8年4月1日現在で75歳又は80歳の方を対象に行う無料の歯科健診です。

対象の方には令和8年7月までに受診券が届きます。お口の健康を確認するためにも、ぜひご利用ください。

【対象】 75歳 昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方  
80歳 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方

【実施期間】 令和8年7月1日（水）～令和9年1月31日（日）

【場所】 協力医療機関 ※受診券と一緒に一覧が届きます。



もう、何年も歯医者さんに行っていないから行きづらいな

大丈夫！気にせず、気軽にお越しください。



近くの歯医者さんを探してみましょう。

埼玉県歯科医師会 [歯科診療所検索](#)

※画面上の「西部」👉をクリック



## 9 頼みたい！ 訪問歯科診療

【対象】 在宅療養中などにより歯科医院に通院が困難な方

【費用】 医療保険制度が適応されます。



お体が不自由で通院ができずお困りの方はご相談ください。

【問合せ】

①比企郡市在宅歯科医療推進窓口地域拠点 ☎080-8443-8020

②東松山市保健センター ☎0493-24-3921

【受付時間】 月曜～金曜 午前10時～午後3時