

自立支援型地域ケア会議 ～口腔の視点からお手伝いするために～



一般社団法人北海道歯科衛生士会

監事 武藤 智美

歯科専門職の願い

いつまでも美味しくお口から食べて
幸せに過ごしていただきたい



その為のお手伝いをしたい

いつまでも元気で健康な秘訣！

運動



栄養

口腔

歯科専門職としての助言



対象者のニーズや生活行為の課題などを踏まえ、自立に資する助言を行う

歯科の専門職としての視点を示しつつ、全体の優先順位を考慮して、実践に繋がる具体的な助言を行う



先に口腔の問題を探すのではなく、生活状況や運動機能、栄養状態などから、口腔の問題につながるものがないかを考える

大切な2つの両輪

口腔衛生と口腔機能



歯科関係者がよく聞かれる

効果的な口腔ケアの方法

お口のトラブルを
起こさないために



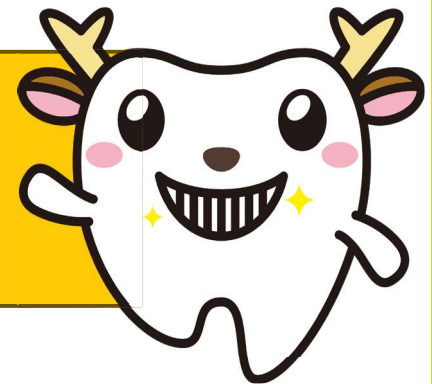
その方のお口に
あった方法を

口の中を見るのはハードルが高い！

口腔内はプライベートゾーン

**口の中は皆それぞれ違うため、支援方法は
個々によって違う**

**その為、歯科受診を勧める
決して押し付けではない**



ご存じですか？オーラルフレイル

あてはまりますか!? ささいな衰え

将来の介護リスクを高める 口まわりの“ささいな衰え” 積み重なっていませんか？



あなたは オーラルフレイル？ チェックしよう！

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



参考：東京大学高齢社会総合研究機構
田中友規、飯島勝矢：作表

公益社団法人日本歯科衛生士会 リー
フレット「お口のケアとトレーニング
で取り組む オーラルフレイル対策」
一部改変引用

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計 点



オーラルフレイル（口の虚弱）とは…

- ◆ お口の“ささいな衰え”へ適切な対処がされず積み重なることで食べる機能が低下し、心身の機能低下まで繋がるプロセスを「オーラルフレイル」と呼びます。
- ◆ ささいな衰えをそのままにすると、オーラルフレイルからフレイル、要介護状態へドミノ倒しのようにより悪化します。
- ◆ オーラルフレイルは早めの気づきで対処が可能です。逆に放置すると介護リスクが高まります。



オーラルフレイルを知って 元気なうちから介護予防を！

“噛みにくくなった” “むせるようになってきた” などのお口のささいな衰え（オーラルフレイル）を、年齢のせいとあきらめていませんか？



むし歯や歯周病、入れ歯が合わない、お口の筋力低下などで噛みにくくなる

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

食べる量が減ってくるとタンパク質（肉・魚など）、食物繊維を食べることが更に少なくなる



食べにくいものを避ける



栄養が偏る

食べやすいものを食べる割合が増える

炭水化物
（ごはん、パン、麺類など）



筋力を保つために必要なタンパク質が減ることで全身の筋力低下に繋がる



筋力が落ちる

骨折・転倒しやすくなる



食べにくいもの（赤身の肉、野菜など）に多く含まれる栄養が減りやすい

タンパク質（肉、魚などに多く含まれる）
食物繊維、ビタミン、ミネラルなど
（野菜などに多く含まれる）



寝たきり・要介護のリスクに！！



基本チェックリストから歯科専門職としての視点を読み取る

①生活状況

②運動機能

③栄養状態

④口腔機能

⑤閉じこもり

⑥認知機能

⑦うつ状態



No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付け下さい)	
		0. はい	1. いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 c m 体重 k g (BMI =) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると 言われますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくな った	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感 じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

Hokkaido Dental Hygienists' Association
(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

基本チェックリストから歯科専門職からの視点を読み取る

①生活状況

②運動機能

③栄養状態

④口腔機能



④口腔機能の3つの質問について、
歯科専門職からの助言！

①外出機会と口腔の関係

- * 前歯がないため人前に出たくない
- * 入れ歯のため外食が苦手
- * 入れ歯が合っていないため食事に時間かかる

②運動機能と臼歯部咬合の関係

- * 転倒は臼歯部咬合が無いとリスクが上がる
- * 動揺歯がある、歯周病がある、義歯の不適なども関係がある

③体重減少原因が口腔や嚥下機能の問題由来

- * 噛める食品が少なく低栄養に？
- * 良質なタンパク源のお肉が食べにくい？

(注)			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

⑤閉じこもりにより口腔機能低下をまねきやすい

⑥口腔の刺激や噛む行為は、脳に多くの影響を及ぼすことも

⑦うつ状態が食事、会話、口腔衛生等に影響を及ぼすことも

13.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

はい。

と答えた人に起きている事柄
考えられることは？



13.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



①う蝕や歯周病がある。

②噛み合う歯が無い、または少ない。

③義歯が無い、または合わない。

④咀嚼筋や舌の筋力低下。

⑤口腔乾燥がある。