

# 噛むこと・飲むこと・食べること



## オーラルフレイルとは？

「口の機能の衰え」のことをオーラルフレイルといい、「体の衰え」(フレイル)の一つです。放置していると、低栄養や筋肉量の減少、嚥下障害からの肺炎などにつながることも。適切な対策をとることで、予防や改善は可能です。

### 対策1

かかりつけ歯科を持ちましょう

### 対策2

口の「ささいな衰え」に気をつけましょう

### 対策3

バランスの取れた食事を取りましょう

## セルフチェック表

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち**該当**が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

## おうちでできるトレーニング

### 唾液腺マッサージ

口腔乾燥を予防、改善しましょう。  
(イラスト出典:日本歯科医師学会)



指をほほに当てて、耳の下からあごの下まで 両手の親指であごのゆっくりと回す 5か所くらいを順番におす 真下をグーツとおす

### お口でジャンケン♪

グーは「口を閉じてすぼめる」 チョキは「舌を出す」 パーは「口を大きく開ける」



口や口のまわりを大きく動かすトレーニングです。身近な人と楽しみながらやってみましょう。

### トレーニンググッズ

吹き戻し型の口腔ケア・トレーニング器具



医療用  
長息生活

リハビリ室で販売中  
(レベル1.2 各246円)



80cm伸びる！  
ロングピロピロ

受付で  
注文可能(796円)

## 口腔機能低下症とは

加齢だけでなく、疾患や障害など様々な要因によって、  
**口腔機能が複合的に低下している疾患のことです**  
(日本歯科医学会より)

設定された基準値からどのくらい離れているか、具体的な数値でわかります。

口腔機能低下症の診断のための検査は、健康保険で受けることができます。食事の吞み込みが困難な方には、嚥下内視鏡検査も対応しています。気になることがある方は、歯科外来へご相談ください。

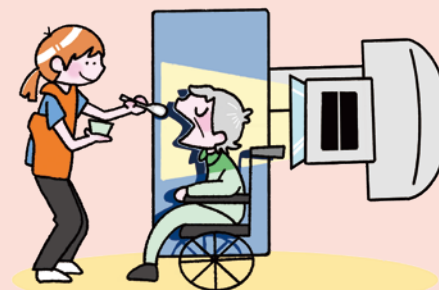
## 診断基準

- ① 口の中が汚れている (口腔衛生状態不良)
- ② 唾液の分泌量の低下 (口腔乾燥)
- ③ 奥歯の噛む力の低下 (咬合力低下)
- ④ 滑舌不良、食べこぼしの増加 (舌口唇運動機能低下)
- ⑤ 舌の筋力の低下 (低舌圧)
- ⑥ 食べ物をすりつぶす能力の低下 (咀嚼機能低下)
- ⑦ 飲み込む力の低下 (嚥下機能低下)

## 診断方法

### VE (嚥下内視鏡検査のこと)

鼻からファイバースコープを入れて咽頭・喉頭の動きを観察し、食物の飲み込みや誤えんのリスクを評価する検査。



### 咀嚼検査

グルコース(糖分)を含んだグミゼリーを20秒噛んだあと、水を10ml口に含みグミゼリーと一緒に吐き出します。吐き出したグミゼリーの中のグルコース濃度を測定し測定値から咀嚼能力を調べる検査。

### 咬合力検査

検査器具を噛むだけで咬合力を計測できる検査。  
口を大きく開けることが難しい方の咬合力も測定できます。



### 舌圧

先端に風船のついた細いチューブを舌の上に置き、上あごに押し付けて風船を潰すことで、舌の力を測定する検査。