



オーラルフレイル予防の取り組み

兵庫県・兵庫県歯科医師会

令和2年度 オーラルフレイルの取組

資料 2

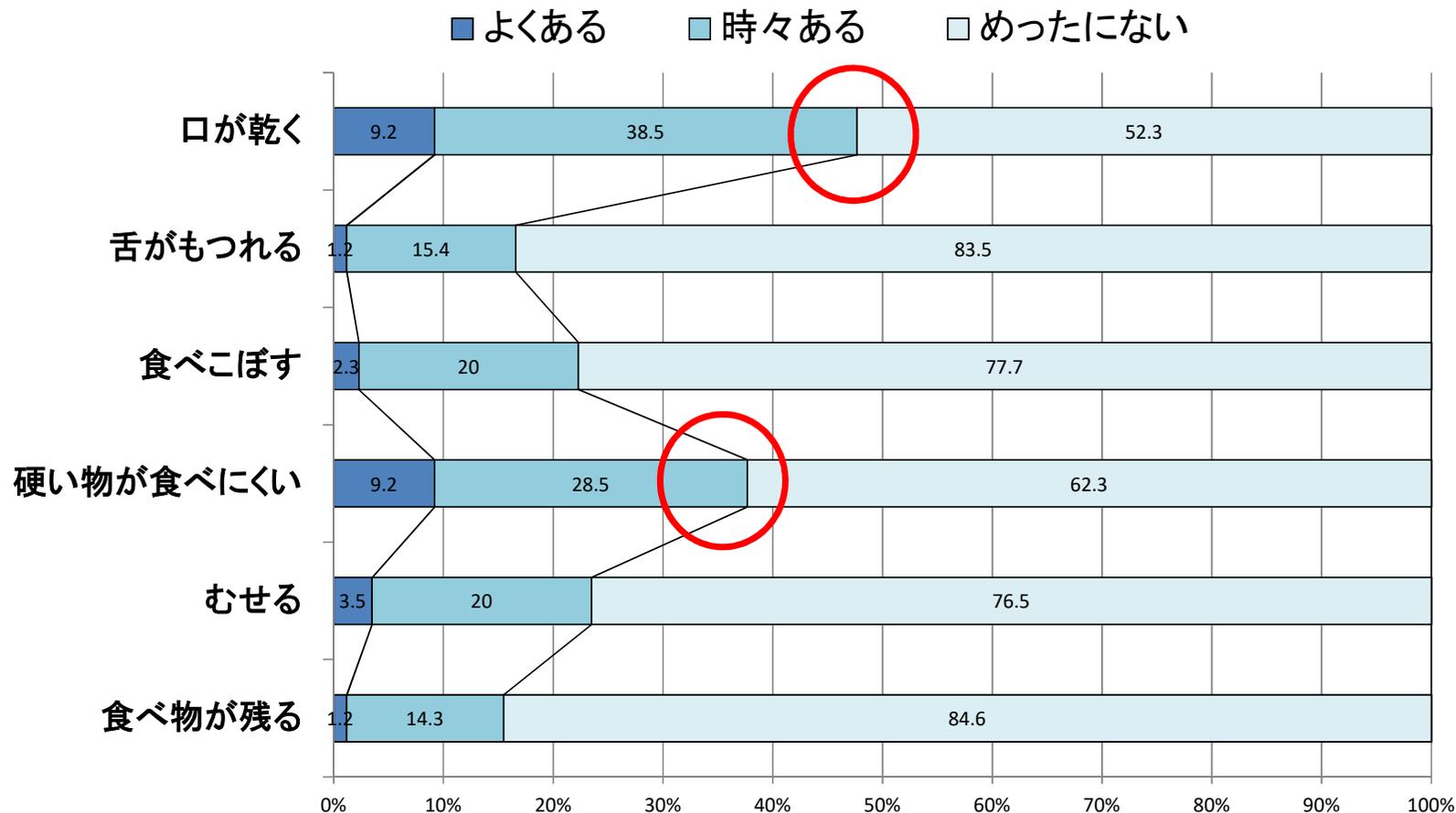


モデル実施(7市)
お口の元気アップ教室の開催
ポピュレーションアプローチ
兵庫県歯科医師会に委託実施

- 歯科医師、歯科衛生士による講話・指導
オーラルフレイルとは？
- ・ 動機付けと早期介入
 - ・ 早期に口腔機能の衰えに気づく



問診結果より オーラルフレイル気づきチェック票 (アセスメント)



教室参加者260人

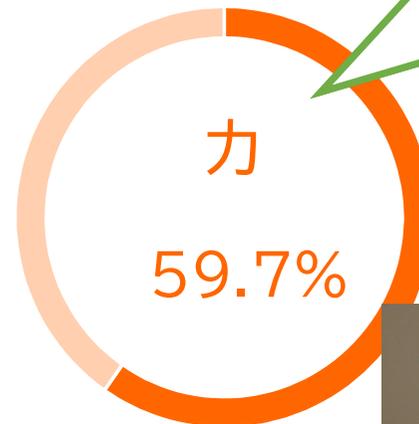
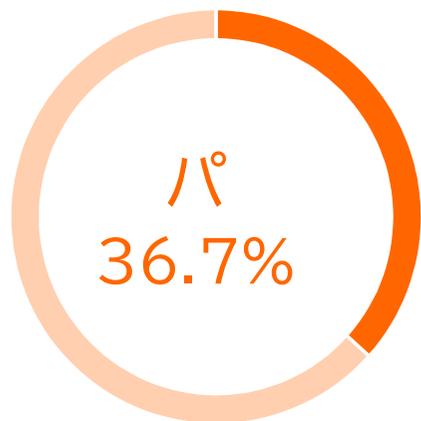
平均年齢77.2歳

1回目の問診結果



口腔機能測定結果 高齢者のオーラルフレイル該当者率

測定結果から 口腔機能低下が疑われる者の割合
教室参加者203人 1回目計測結果



お元気に見える
高齢者ですが
検査を行うと、
口腔機能の衰えが
始まっています。

パ・タ・カの発声回数が1秒間に6回未満の者を、
口腔機能の低下が疑われる、オーラルフレイル該当者

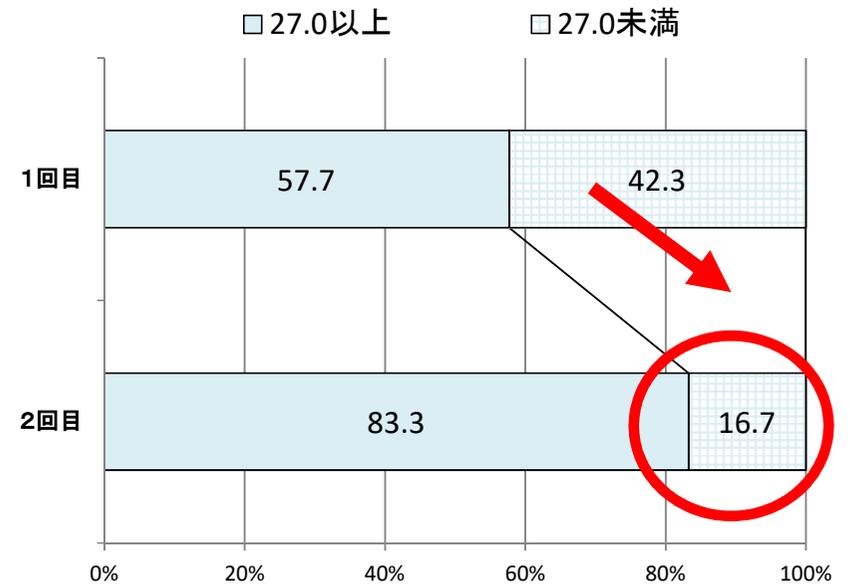
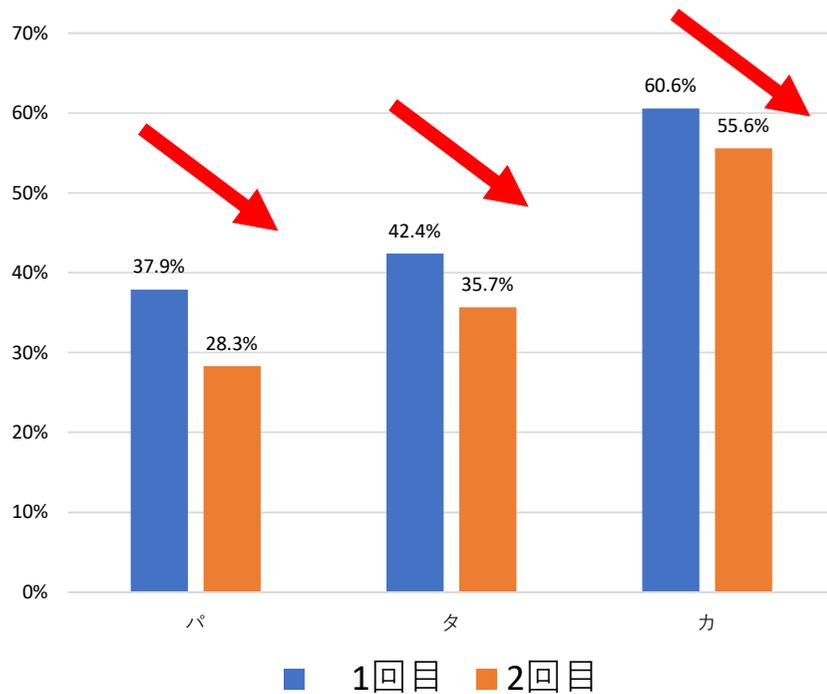


口腔機能測定の評価 オーラルフレイル改善の効果

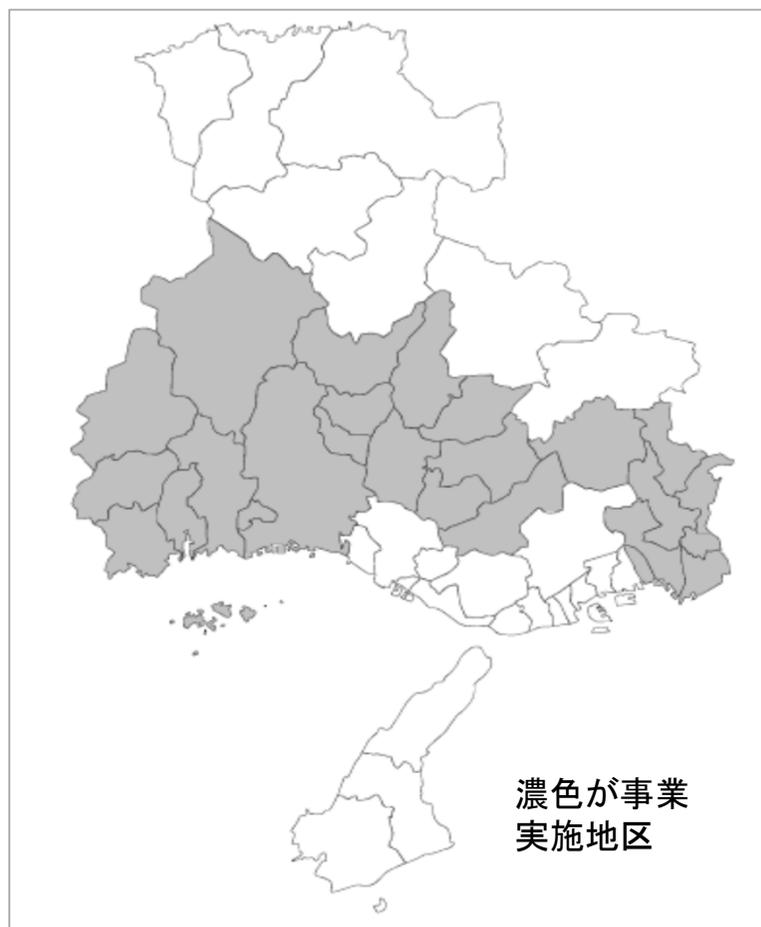
2回とも参加者146人の口腔機能測定の結果をみると
1回目に比べて口腔機能低下者の割合が**減少した**

パ・タ・カの発声回数
1秒間で6回未満の口腔機能低下者が**減少した**

口腔乾燥の検査
27.0未満の**口腔乾燥者が減少した**



令和3年度 オーラルフレイル改善プログラムの導入



ハイリスク者へのアプローチ

口腔機能の低下が疑われる者を対象に、オーラルフレイル改善プログラムを導入し、口腔機能測定や指導を実施する

事業実施

兵庫県歯科医師会に委託

事業実施地区

17郡市区歯科医師会

25市町(阪神南、阪神北、北播磨、中播磨、西播磨)

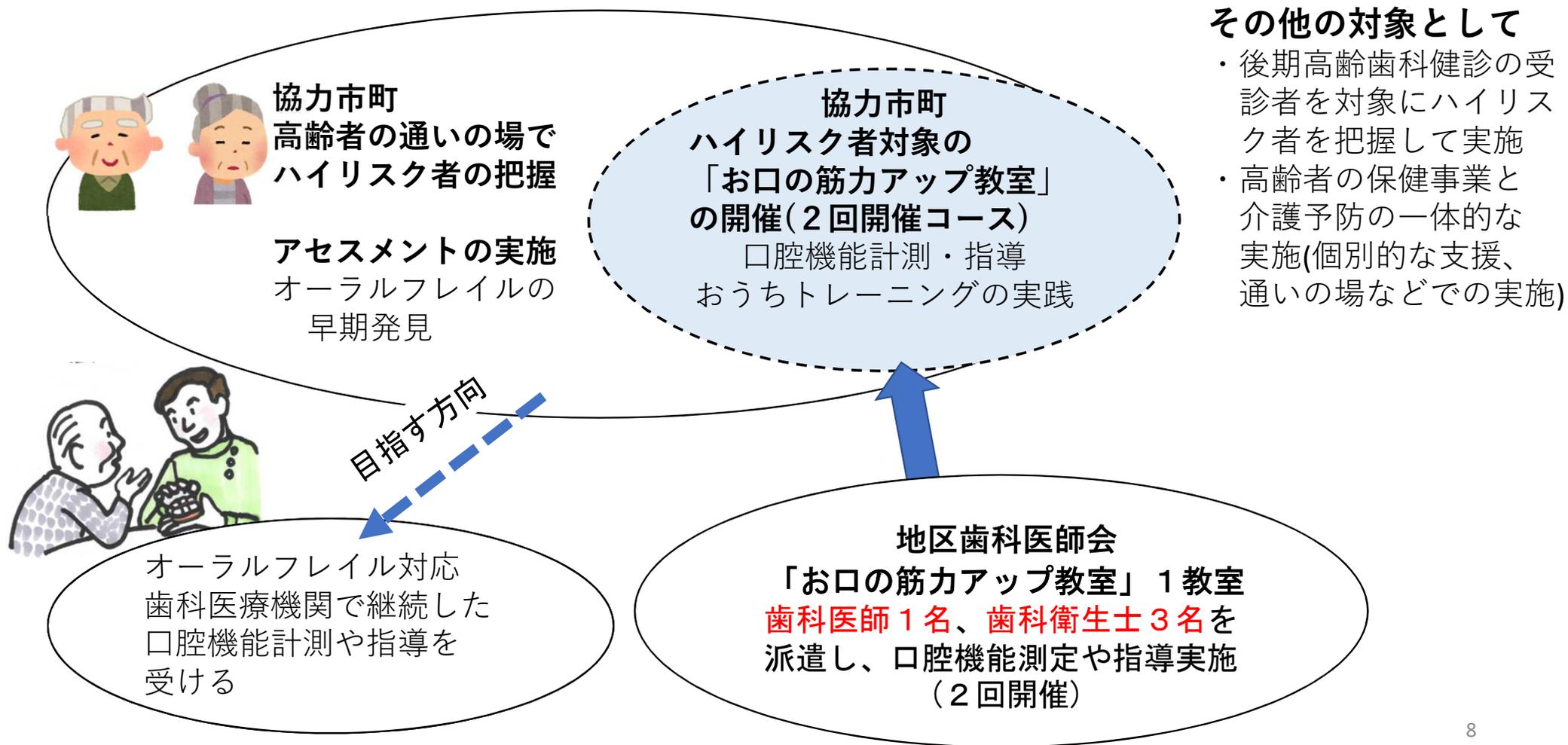
本事業における「ハイリスク者」は問診票からの把握により、**口腔機能の低下が疑われる者**とする

1 事業内容

- 1 オーラルフレイル改善体制整備**検討会議の開催**(年2回)
- 2 オーラルフレイル改善体制整備事業**説明会の開催**
 - ・ 17地区担当歯科医師、 ・ 25市町、 ・ 地区担当歯科衛生士
- 3 オーラルフレイル改善プログラムの導入
市町と連携、ハイリスク者「**お口の筋力アップ教室**」
- 4 オーラルフレイル**対応歯科医療機関の登録、周知**
- 5 取組み**事例集、報告書**の作成
- 6 住民への普及**啓発チラシ**作成(セルフケア、受診促進)

2 オーラルフレイル改善プログラム

【市町と歯科医師会が連携して実施 プランA】



【地区歯科医師会が実施(関連イベント、口腔センター等) プランB】



地区歯科医師会

高齢者が参加する場や
イベントコーナーで
ハイリスク者の把握
オーラルフレイル
アセスメントの実施

地区歯科医師会

アセスメントの結果
ハイリスク者に
口腔機能計測・指導
おうちトレーニング
の勧奨(1回のみ実施)

目指す方向

オーラルフレイル対応
歯科医療機関での継続
した口腔機能計測や指導



4 口腔機能計測機器の整備 (17郡市区歯科医師会に36セット整備)



①滑舌・舌口唇運動機能

パ・タ・カの発音回数
(健口くんハンディ)

1秒間あたりの発声回数が**6回未満**
なら舌口唇運動機能低下に該当する。

②口腔乾燥計測

口腔乾燥 舌背粘膜の湿潤度

口腔水分計 (ムーカス)

舌の湿潤度を約2秒で測定する。
27.0未満で口腔乾燥に該当する。

③舌圧測定

最大舌圧を計測し、低舌圧を判定する

舌圧測定器(JMS舌圧測定器)

30kpa未満で低舌圧に該当する。



④咀嚼機能咀嚼能力検査システム (グルコセンサー)

2 g のグミゼリー(グルコセラム)を20秒咀嚼し、吐き出す。

メッシュを通過した溶液の濃度を計測。

100mg/dl未満で口腔機能低下に該当あり。



6 アセスメント、ハイリスク対象者に配布する資料、教材

改訂版
オーラルフレイル予防

おうちドリル

お口元気で100年時代
毎日の生活でお口の元気アップ
オーラルフレイル予防

さあ、あなたも 今日から
オーラルフレイル予防を

「フレイル」とは、高齢期に心やからだの機能が衰えた状態をいいます。進行すると、介護が必要になる危険性が高くなりますが、早く気づき、毎日の生活や運動習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

「オーラルフレイル」とは、食事の時に食べこぼす汁物でむせる、しっかりかめない、うまく飲み込めないなど、お口の衰えをいいます。ささいなお口の衰えに気づき、毎日の歯みがきや入れ歯を洗う、お口周りの運動などで、オーラルフレイルを予防しましょう。

お口の元気は からだの元気とつながっています

お口の元気がいい状態
お口の元気が悪い状態
お口の元気が悪い状態
お口の元気が悪い状態

兵庫県健康福祉部健康増進課
兵庫県歯科医師会

ご自宅で、ご自分のペースでできる「オーラルフレイル」予防のドリルで、毎日の生活の中で行ってみましょう

おうちで行う パ・タ・カ・ラ

パ・タ・カ・ラと、ハッキリと大きな声を出すことが、お口周りをきたえることにつながります。「パ」は食べこぼしの予防、「タ」は食べ物を押つぶす、飲み込む力をつけます。「カ」はむせずに食べ物をのど奥に送り込む、するなどパ・タ・カ・ラそれぞれに意味があります。

* 各5回ずつ、ハキハキ ハッキリと声を出しましょう *

パンダのパ
タンポポのタ



お口の元気カレンダー

月

お口の体操を行なった日は
○を付けるか色を塗りましょう

お口の体操
お口の体操
お口の体操

兵庫県・兵庫県歯科医師会

気づいた今がチャンス できることから オーラルフレイル予防・改善



衰えに気づいた、
今がチャンス

8 めざす方向（地域のオーラルフレイル対応歯科診療所）

オーラルフレイル状態にある高齢者が、**早期に地域のオーラルフレイル対応歯科診療所**で、適切な指導や継続した口腔機能の検査を受け、オーラルフレイル改善を図り、**地域の高齢者のお口の元気を保つ**。

