

令和5年6月21日(水)

あなたのお口は大丈夫？ ～オーラルフレイルの予防～

潤うこと・動くこと



介護支援専門員・認知症ケア専門士
老年歯科 認定歯科衛生士
泉本 美穂

自己紹介：居宅介護支援事業所 勤務

居宅ケアマネジャー
&
歯科衛生士



以前は施設に勤務し、お口のケアと、
認知症など介護を要する方へ、日々
美味しく食事を楽しんで頂ける様、食支援も行っていました。

今の支援内容は生活全般です。
その方にあった食事環境が整う様サービスを調整したり、
リハビリや歯科の調整などで食支援にも関わっています。

父 79 (おひとりさま7年目)



令和2年 新型コロナウイルス感染拡大
コロナ禍で、家で独りで過ごす日が増えてしまいました。

メタボ予防(生活習慣病)

働きすぎ・睡眠不足の解消

ストレスを溜めない生活

栄養バランスのとれた食事
(食べすぎと野菜不足に注意)

有酸素運動で脂肪燃烧
筋トレで基礎代謝向上

むし歯・歯周病
の予防

食べすぎ

×



メタボ予防

徐々に
ギア
チェンジ

フレイル予防へ



きちんと
栄養をとる

○

今日はフレイル予防のお話

運動



栄養



社会参加

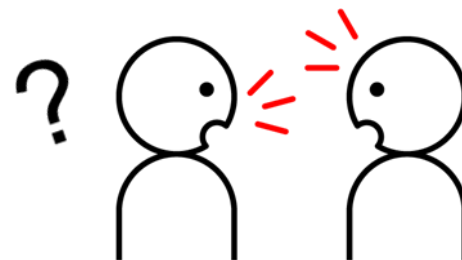


3つの柱の基本は
『お口の健康』です
(オーラルフレイル予防)



オーラル・フレイル予防✓

- ①滑舌が衰える
- ②食べこぼす
- ③わずかにむせる
- ④噛めない食品が増える



✓ 1 つでも該当あれば要注意！

日々の
生活で

「噛む力」「飲み込む力」
「話す」「笑う」「歌う」を保つ

そのために

お口の潤い・お口の動きを保つ

お口の潤い・動き、身体と同じ

噛む力

歯の定期健診は大丈夫？！

- ・ “噛みごたえ” “しっかり噛んで、転倒予防！

飲み込む力

誤嚥性肺炎の予防にも！

- ・ しっかり「ゴクン！」のどの力、ふらつき予防！

話す力

話す、笑う、歌うを鍛える！

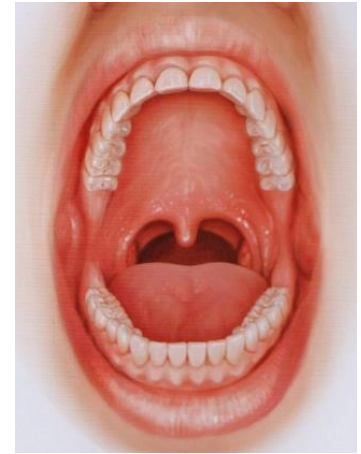
- ・ しっかり声を出す・家族、TV、「1、2」体操！

フレイル予防につながります

つまり

フレイル予防とは

社会参加や
運動のための栄養



⇒いつもお口の機能を整える事

粘膜が

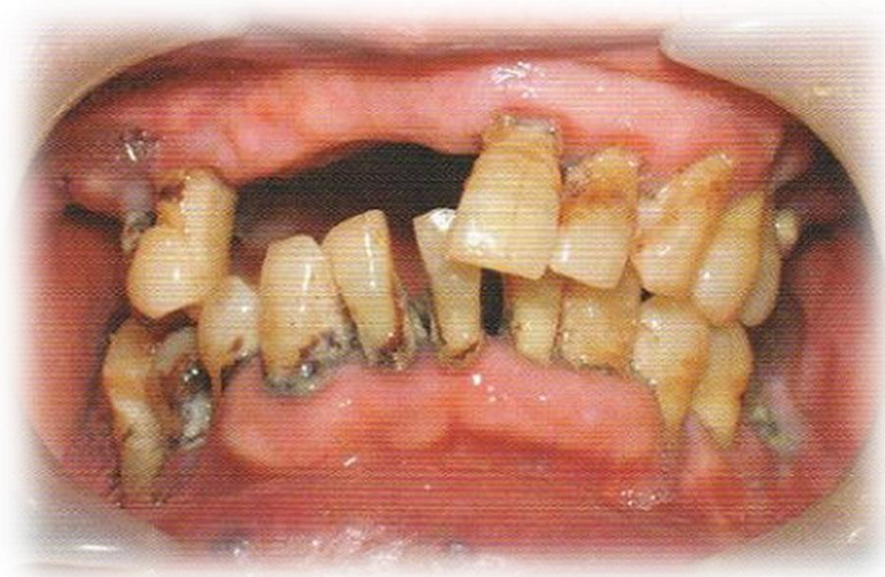
筋肉が

おいしいわ〜♪

潤うこと・動くこと

いつも意識して下さい





動いてて、食べかすは少ないけれど、
歯垢は多く残っているな。

むし歯や歯周病、歯も抜けたまま、
どんな物を、食べているのかな？

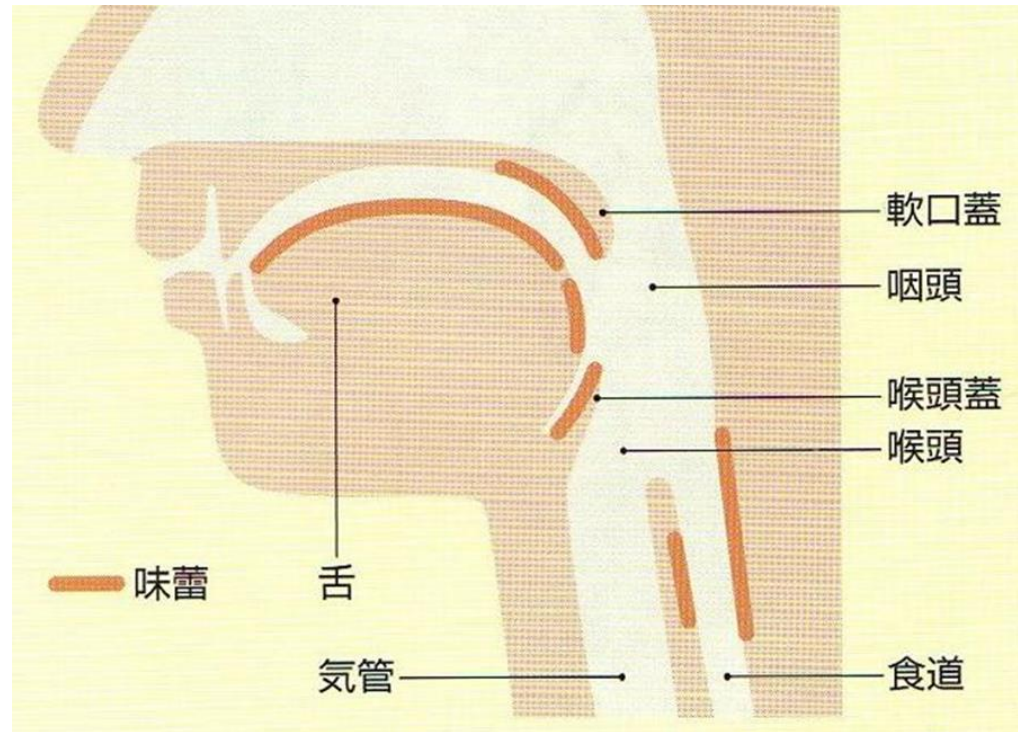


潤いはあるかな？ 動きはどうかかな？

すごい食べかすだけど、
美味しく味わって、食べられているのかな？

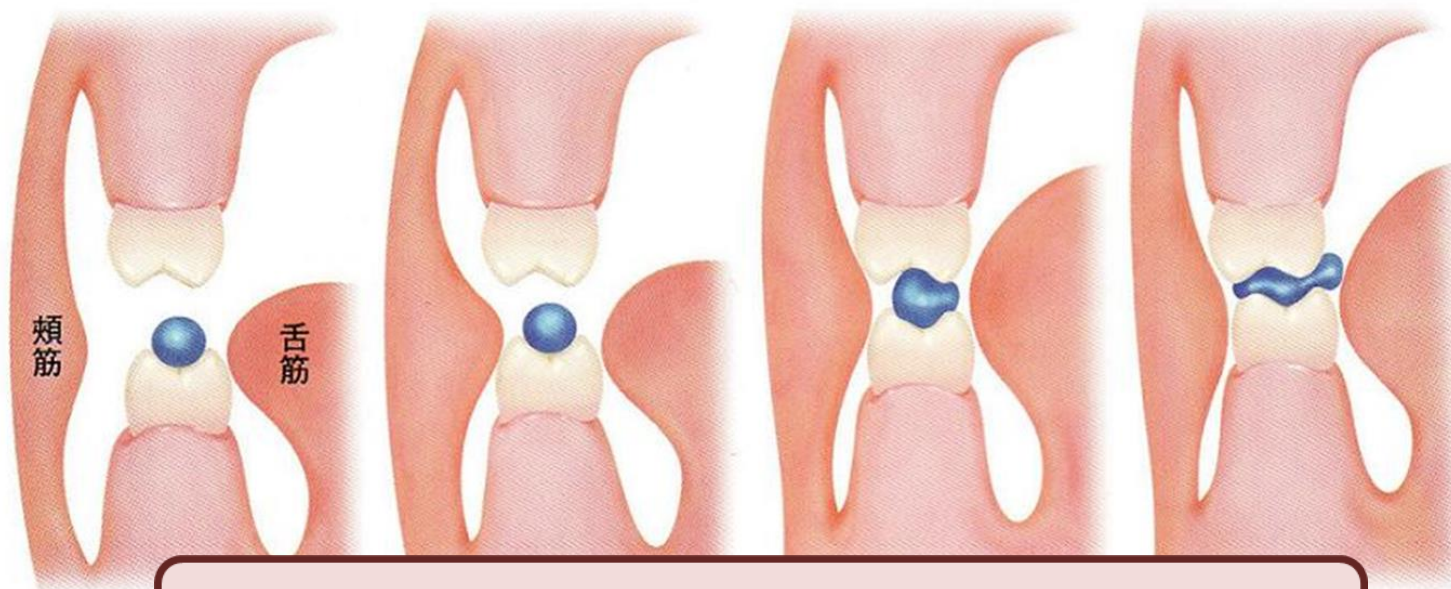
美味しく食べるために・・・

「味」はどこで感じるのだろうか



潤うこと・動くこと

食べられる「□」はどんな動き？

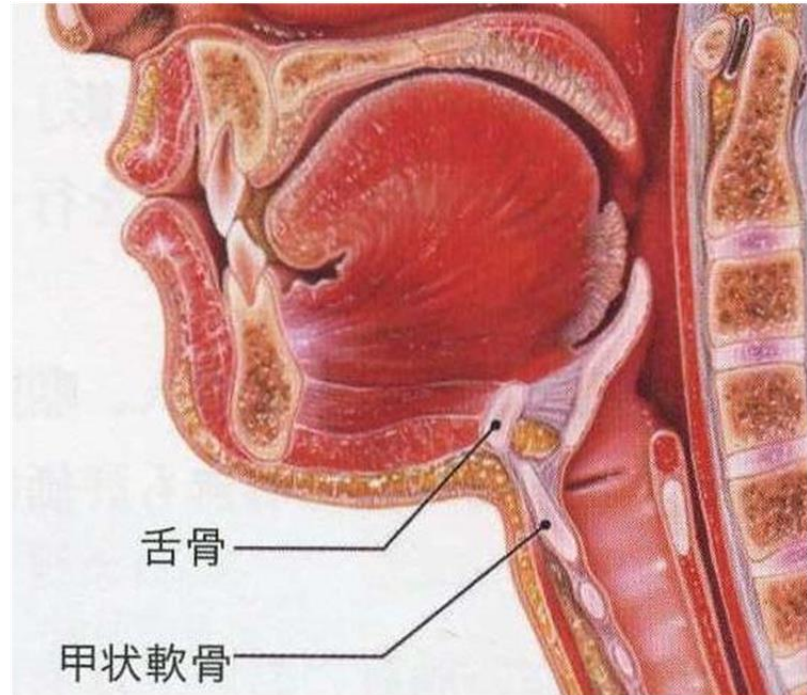


潤うこと・動くこと

唇を閉じ…舌で運び…頬で押さえ…
上顎に押し当てて…

イラスト：森本俊文 口腔の生理から？を解くより

食べられる「舌」はどんな動き？



- ①前後・上下・左右
- ②咀嚼(まとめる)
- ③嚥下(飲み込む)

潤うこと・動くこと

あいうべ体操



「あ〜」



「い〜」



「う〜」



「べ〜っ」

マスクの下でもいいですよ

最後に出て来た唾液をまとめて「ゴクン！」

実際に食べてみましょう



①歯がそろっていても噛めない

- 舌の上に置く
- 舌を動かさず、下顎は上下カチカチのみで、
★⇒しばらく、舌は動かさずガマン！
- 舌をしっかり動かして、
⇒はじめて噛める、まとまる

②咀嚼の体験

- □の中へ入れて、いつも通り噛む
★⇒限界まで飲み込まないで！
- 出てくる唾液と混ぜ合わせ(混和)
- 一塊にする(食塊形成)
- 送り込む ⇒ ここまでが咀嚼(そしゃく)

つまり

大事な事



①しっかり咀嚼、唾液と混和すること

②潤うこと・動くこと

そのために

歯科の先生との関係
を継続する

オーラルフレイル
予防



楽しみの継続・機能を保つ

①食べられなくなるの？

脳血管疾患

生活習慣・食習慣見直し
再発予防ができる

脳梗塞後遺症
・片側まひなど

再発・両側性

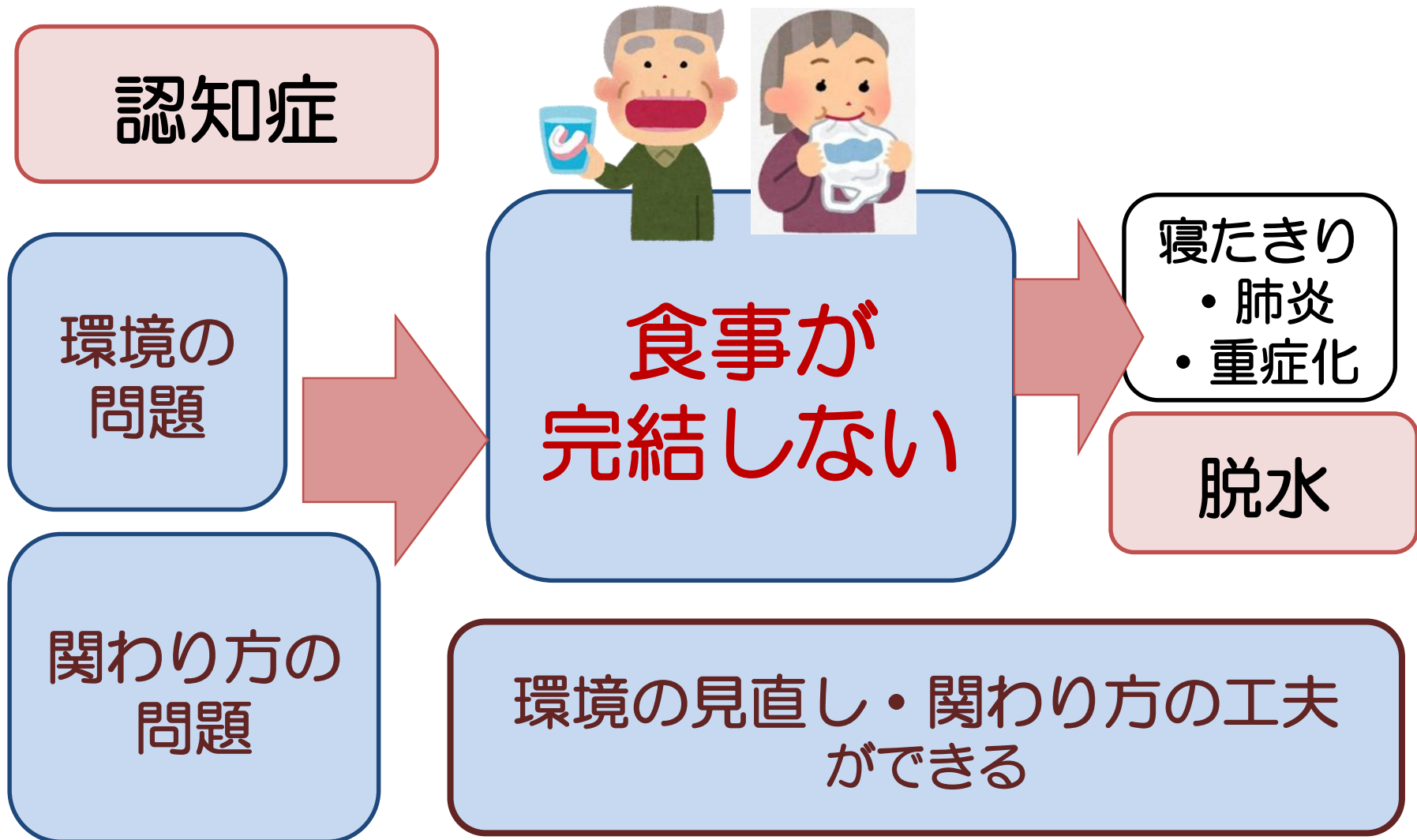
神経疾患

病状に合わせてリハビリ
・進行予防ができる

パーキンソン病・
筋萎縮性側索硬化症
など

病状の進行

②食べられなくなるの？



詰まる！窒息？ 什么样的人？

①奥歯のかみ合わせがない

②認知症がある

③自分で食べる



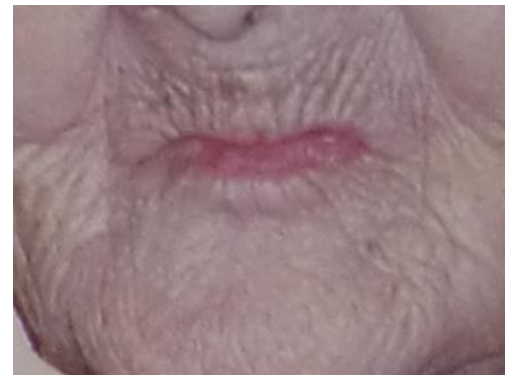
平成20年度 厚生労働科学特別研究事業 食品による窒息の要因分析
～介護老人福祉施設における窒息事故とその要因～より

お口元比べると

(毎日、総入れ歯使ってます)



(入れ歯ないよ)



義歯作れるかなあ？

継続は力なり



潤うこと・動くこと

参考文献・資料

日本歯科衛生士会

口腔機能管理マニュアル高齢者編

下山 和弘

高齢者の口腔健康管理

神戸市指導監査部 老人福祉施設における指導監査結果資料

(社)全国在宅歯科医療・口腔ケア連絡会 教育研修用資料

ありがとうございました