

令和4年度 管理栄養士・歯科衛生士向け介護予防推進指導者育成研修会

歯科衛生士による 「通いの場」への支援

東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科

地域・福祉口腔機能管理学分野

日高 玲奈

(歯科衛生士・社会福祉士)

自己紹介

日高 玲奈(ひだか れな)

歯科衛生士、社会福祉士

2012年 東京医科歯科大学歯学部口腔保健学科卒業

2014年 東京医科歯科大学大学院地域・福祉口腔保健衛生学分野
修士課程(口腔保健学) 修了

2018年 同上 口腔顔面痛制御学分野
博士課程(歯学) 修了

2018年4月～ 同上 地域・福祉口腔機能管理学分野 助教

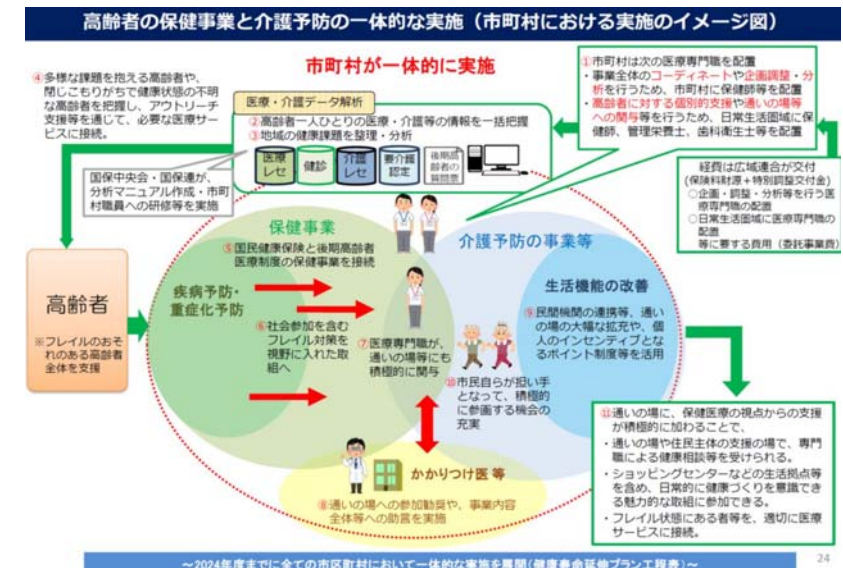
2022年4月～ 同上 講師(キャリアアップ)



【本日の内容】

1. 高齢者の特性を踏まえた口腔管理
2. オーラルフレイル予防
3. 歯科衛生士の実践的な取組紹介

介護予防と保健事業の一体的実施



フレイル・オーラルフレイル対策

「通いの場」へ活動する管理栄養士、歯科衛生士の人材育成

県モデル事業の取り組み（下田市・河津市）

- ・専門職向け研修会を受講した管理栄養士・歯科衛生士等が通いの場に介入
- ・住民向けのリーフレットを作成し、全戸配布
- ・下田市ではオンラインによる口腔講話の実施

実施市町村数や活動実績は年々増加している。

静岡県健康福祉部健康増進課、「一体的実施行政向け説明会資料」より一部抜粋。

【本日の内容】

1. 高齢者の特性を踏まえた口腔管理

2. オーラルフレイル予防

3. 歯科衛生士の実践的な取組紹介

高齢期の特徴（生理機能の加齢による低下）

全身の加齢に伴う変化

- 1) 筋力の加齢変化
- 2) 骨の加齢変化
- 3) 内臓機能の加齢変化
呼吸器系、消化器系、泌尿器系、
内分泌系、循環器系
- 4) 感覚の加齢変化
聴覚、視覚、味覚、嗅覚

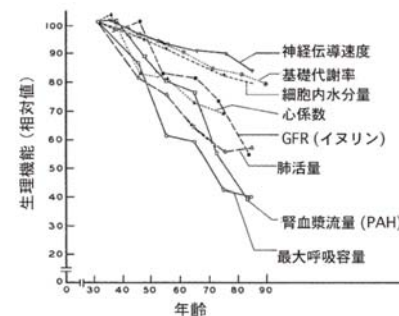


図2 生理機能の加齢による低下
30歳時の生理機能を100とした相対値を示す。

瀬尾。2007より抜粋。

高齢期の特徴（生理機能の加齢による低下）

口腔・咽頭領域の加齢変化

1) 歯と咬合

歯数の減少、摩耗・咬耗、歯髓腔の狭窄、歯根透明象牙質の出現、セメント質の肥厚

2) 顎骨の加齢変化

3) 顎関節の加齢変化

4) 口腔、咽頭、口頭の生理的加齢変化

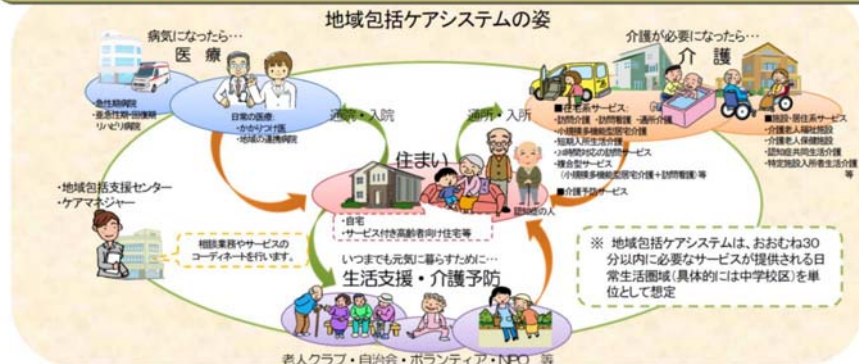
口腔粘膜の加齢変化

唾液腺の加齢変化

咀嚼機能の加齢変化

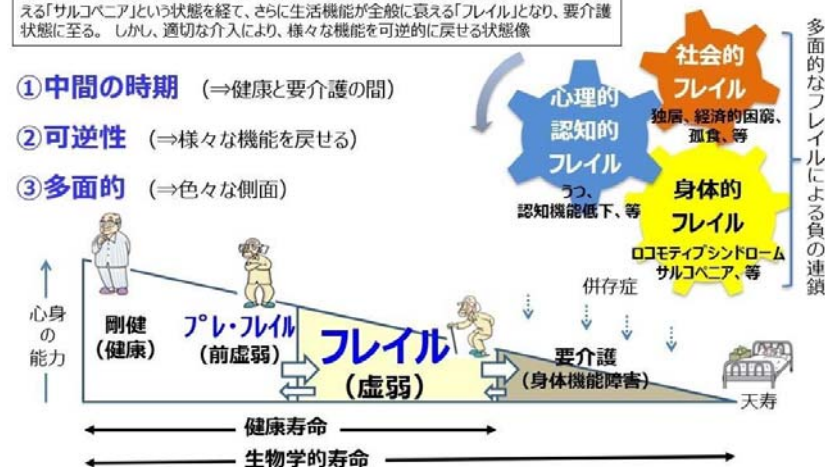


- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。**
地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、**地域の自主性や主体性にに基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。**

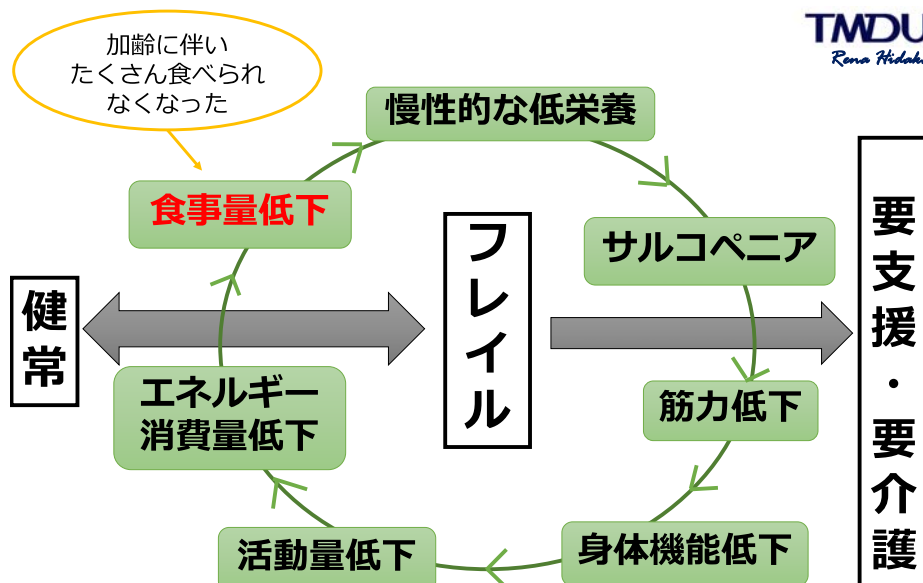


フレイルとは、健康な状態と要介護状態(日常生活でサポートが必要な状態)の中間の状態として、日本老年医学会が2014年に提唱した。多くの高齢者は健康な状態から、筋力が衰える「サルコペニア」という状態を経て、さらに生活機能が全般に衰える「フレイル」となり、要介護状態に至る。しかし、適切な介入により、様々な機能を可逆的に戻せる状態像

- ① **中間の時期** (⇒健康と要介護の間)
- ② **可逆性** (⇒様々な機能を戻せる)
- ③ **多面的** (⇒色々な側面)

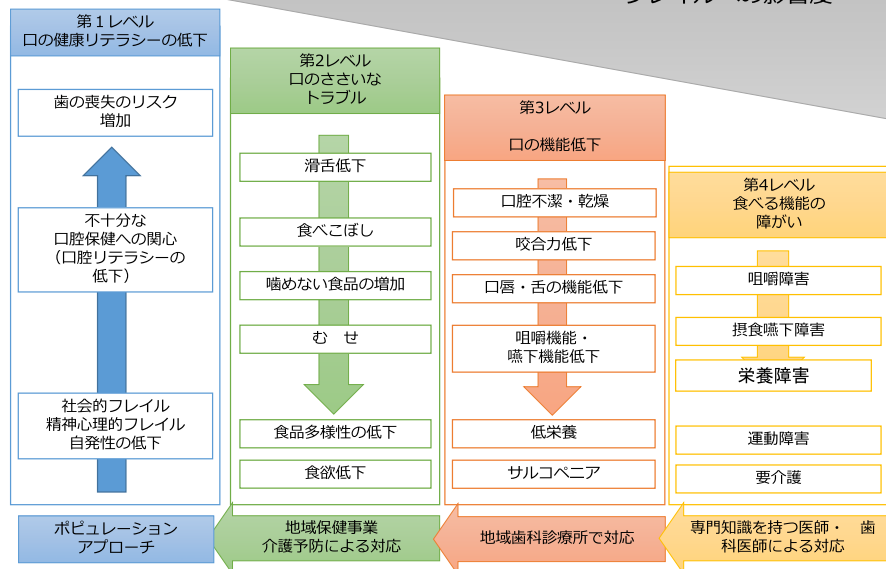


(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成 葛谷雅文, 日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変)

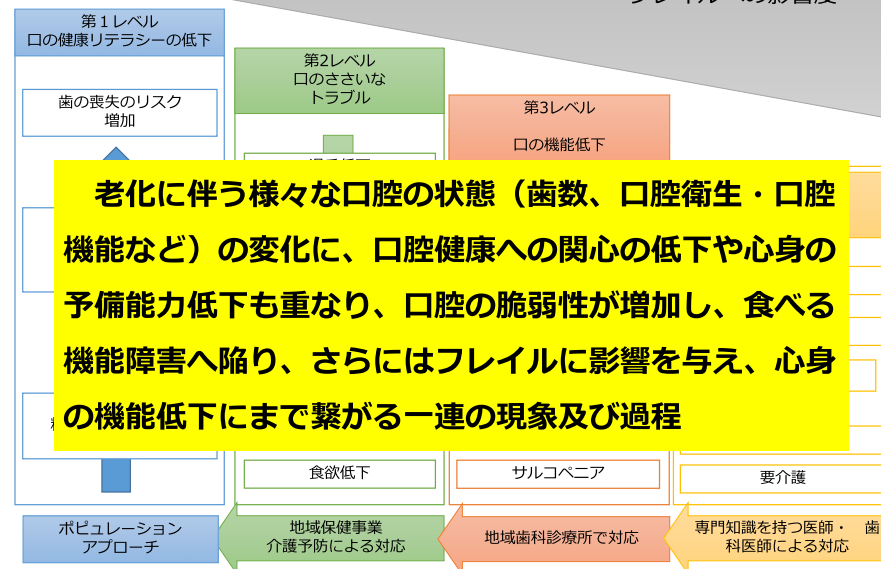


【本日の内容】

1. 高齢者の特性を踏まえた口腔管理
2. オーラルフレイル予防
3. 歯科衛生士の実践的な取組紹介



公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」より引用、一部改変



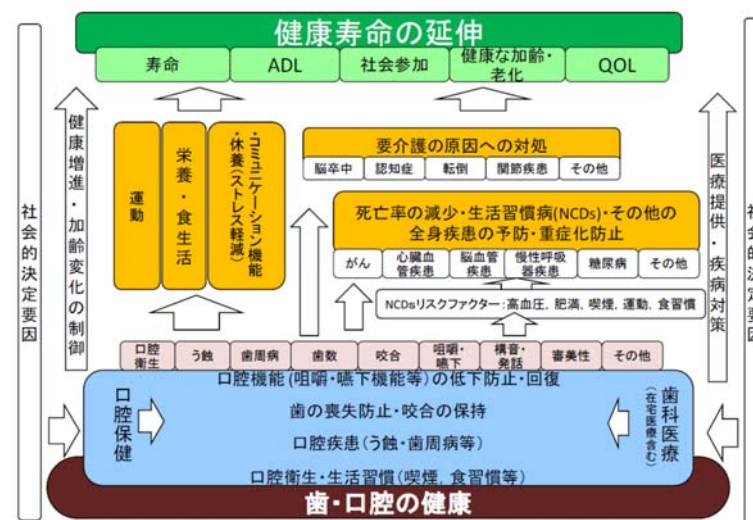
公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」より引用、一部改変

オーラルフレイル 国民啓発のための概念



口腔機能低下症

歯科病名であり、歯科疾患のひとつ



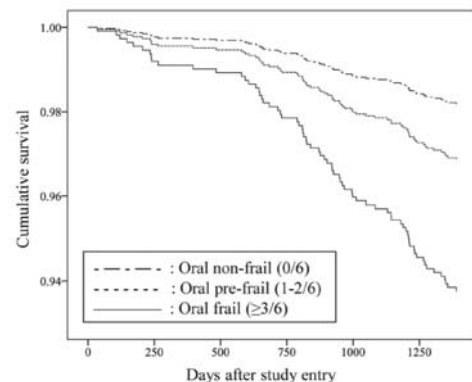
Fukui K. Future directions for research on the contributions of dental and oral health to a healthy aging society, Health Science Health Care 2013;13, 39-42

図10: 歯科医療・口腔保健と健康寿命の概念的パスウェイ

地域在住高齢者における口腔機能とフレイル、死亡率 との関係を縦断的に検討した論文の紹介

地域在住高齢者2,011名を対象に
口腔機能（残存歯数、咀嚼能力、
オーラルディアドコキネシス、
舌圧、咀嚼嚥下困難感）について
調査。

3項目以上当てはまると、フレイル、
サルコペニア、死亡率のリスクが高まる。



T Tanaka et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018;73(12):1661-1667.

口の働き

摂食：食事を摂ること

咀嚼：食物を噛み、食べやすくすること

嚥下：飲み込むこと

顔貌の形成：口元ひとつで人の顔の印象は大きく変わる

異物の認識と排除：口の中は感覚が鋭く、小さな異物でも認識できる

平衡感覚の維持：正しい噛み合わせが平衡感覚を保つ

味覚：食べ物のおいしさを感じる

構音・発音：言葉を発する、口笛を吹く

感情表現：舌打ち、口をとがらせる、口元がゆるむ

消化への関与：唾液に含まれるアミラーゼ

免疫物質の分泌：唾液に含まれる免疫物質が異物排除

脳への刺激：噛む動作が脳への刺激になる

呼吸への関与：鼻とともに、呼吸するのに重要な役割を果たす

力の発生：瞬間的な力を出すときのくいしばり



白田千代子先生のスライドより

オーラルフレイル予防の取り組み

アセスメントの実施が重要です。

(例)

- ・ 嚥む機能は？
- ・ 唾液は出ているか？
- ・ 飲み込む機能は？
- ・ 食道へ送り込む機能は？
- ・ 気管から吐き出す機能は？

自分の口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を
4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

評価事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、強い物が食べにくくなった	2	
☐ お粥や汁物でむせることがある	2	
☐ 歯茎を入れている*	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいのはりの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、痰を咳く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は歯茎等を適切に選んで強いものをしっかり食べることができるよう訓練することが大切です。

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

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気、
おいしく食べられるように...

日本歯科医師会、オーラルフレイルリーフレットより抜粋。

オーラルフレイル予防の取り組み

◆ 噛むために！

- ・ 歯、歯肉、口腔粘膜の疾患はないか？
- ・ 口唇の力は？（口唇閉鎖力）
- ・ 舌の動きは？（上下左右にきちんと動きますか？）
- ・ 頬の動きは？（きちんと膨らみますか？）



- ・ 定期的な歯科受診の勧め
- ・ 口腔内を清潔にする（歯だけでなく、粘膜も！）
- ・ 口輪筋を鍛える
- ・ 頬を膨らませる
→ 舌体操
口唇の外側に左右上下に動かす + 口唇閉鎖して左右上下に動かす

オーラルフレイル予防の取り組み

◆ 唾液で潤すために！

- ・唾液はきちんと出ていますか？
- ・唾液で食物がきちんと混ざられていますか？
- ・服用している薬の副作用で出にくい場合もあるので要確認
- ・脱水についても確認
- ・唾液腺マッサージの実施
- ・舌をよく動かす
- ・歯頸部歯肉境目を刺激（指で直接+口唇の上から）



図 11-16 ガムラビングの刺激の方向
歯科衛生士のための摂食嚥下リハビリテーションより。

オーラルフレイル予防の取り組み

◆ 咽頭・食道へ送り込むために！

- ・舌の筋力がありますか？
- ー 前歯・口蓋に押し付ける力
- ー 食べ物を送り込む力



図 6-12 舌刺激口外法
図 6-13 舌刺激（刺激部位）
歯科衛生士のための摂食嚥下リハビリテーションより。

舌抵抗訓練の実施

- ・前舌尖を前歯の基底部に強く固定
- ・舌を奥舌まで口蓋に押し付ける
- ・タッピングで鍛える

オーラルフレイル予防の取り組み

◆ 飲み込むために！

- ・喉頭蓋がきちんと動いていますか？
- ・舌骨上筋群、舌下筋群はきちんと機能していますか？

- ・開口訓練
- ・シャキア訓練法
- ・「あ」「い」と声を出し、口を縦横にあける
- ・おでこをプッシュして筋トレ
- ・首をゆっくり回す（輪状咽頭筋をゆるめる）



図 11-34 頸部早上訓練

歯科衛生士のための摂食嚥下リハビリテーションより。



図 11-35 頤下おでこ体操

オーラルフレイル予防の取り組み

◆ 気管から吐き出すために！

- ・気管内の異物を呼気で戻せますか？
- ・息を押し出す筋力ありますか？
- ・肺活量は減っていませんか？



- ・ワンフレーズ息継ぎなく歌を歌う
- ・頭部で手を組み身体を左右に動かす
- ・腹式呼吸で「ががが」と1分発声する
- ・片腕を挙げて、呼吸力を上げる
- （息を止めず10秒キープ、ゆっくり腕を下げ休み、左右2回ずつ行う）

【本日の内容】

1. 高齢者の特性を踏まえた口腔管理
2. オーラルフレイル予防
3. 歯科衛生士の実践的な取組紹介

中野区での活動の紹介（2012年～現在）



口腔病学会雑誌, 2018;85 (2) : 43-51.

【プログラム構成例】

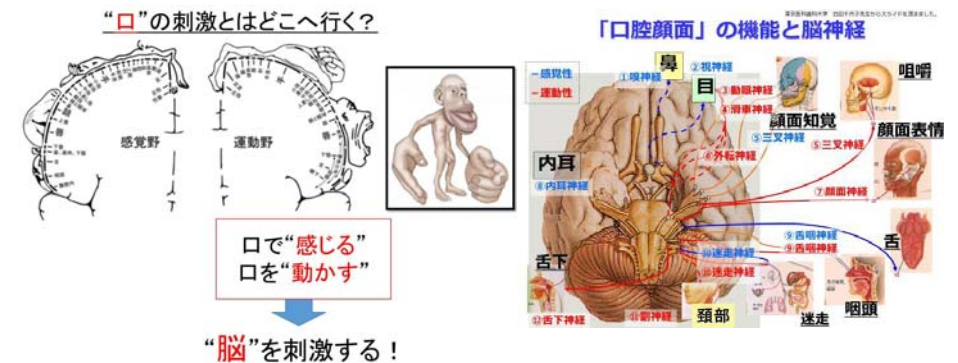
テーマ：なぜ今フレイル予防なの？（45分）

1. 前回の復習（5分）
2. コロナ禍の今こそ、フレイル予防が重要です！（講話20分）
3. 口と全身を協働して動かそう。（実習20分）
 - ・「あいうえお」体操+グーチョキパー体操+足首の体操
 - ・「舌体操」+同上
4. まとめ、質疑応答



【プログラム構成例】

テーマ：なぜ今フレイル予防なの？（45分）



変化をどのように評価する？

指標を用いた評価

- ✓ オーラルフレイルチェックリストの数値が変化したか
- ✓ 各種口腔機能の測定（ゲーム感覚でも可）

歯科保健行動に焦点を当てた評価

- ✓ 口の些細な衰えに気づくようになった
- ✓ 口の些細な衰えが改善した
- ✓ 歯科受診行動へとつながった

社会性に焦点を当てた評価

- ✓ 表情が明るくなった
- ✓ 声が出るようになった

評価方法は様々あります。
介入前後で必ず同じものを使用
して評価しましょう。

【対面での介護予防講座との比較】

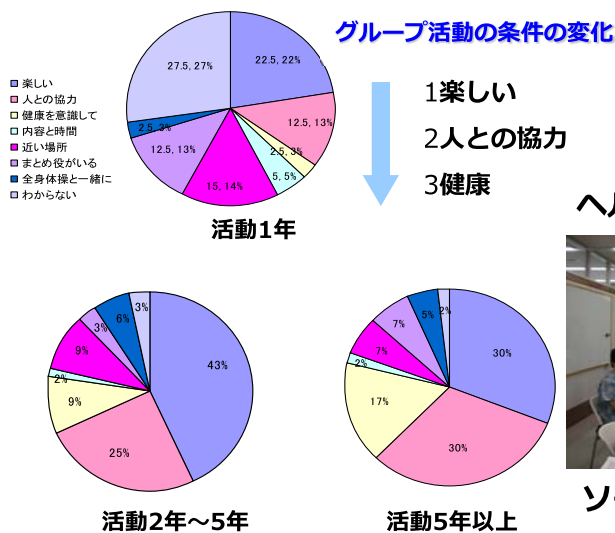
中野区での活動の紹介（2012年～現在）



数値では分からない変化

- 姿勢
- 声の大きさ
- 表情
- 質問票の記入速度

高齢者の自立を支援する



仕組みを作る：地域の人々が自ら活動する



【本日の内容】

- 1. 高齢者の特性を踏まえた口腔管理**
- 2. オーラルフレイル予防**
- 3. 歯科衛生士の実践的な取組紹介**

ご質問等何かございましたらご連絡ください。

日高玲奈 : n-rena.ohcw@tmd.ac.jp