

令和7年度
大竹地区歯科衛生連絡協議会 口腔ケア研修会
大竹市多職種連携協議会 研修会

「オーラルフレイルの新定義」
～多職種連携のために伝えたいこと～

広島県歯科医師会
業務執行理事（介護福祉医療部）

早乙女裕彦

各県の条例の根拠になる法律が 「歯科口腔保健の推進に関する 基本的事項(第二次)」

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

第51回厚生科学審議会
地域保健健康増進栄養部会

令和5年3月13日

参考資料3

歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）
(歯・口腔の健康づくりプラン)に関する補足資料

ひと、くらし、みらいのため



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

歯科口腔保健パーザス（最終案）

基本的事項（第2次）が目指す方向性を明確化し実現していくために、歯科口腔保健パーザス（社会的な存在意義・目的・意図）を設定する。

これまでの成果

- こどものう蝕の減少・高齢者の歯数の増加にみられる口腔衛生の改善傾向
- 歯科保健医療へのアクセスが困難な者への対応の改善
- 自治体などによる口腔の健康づくりの取組の推進
- 診療報酬等による口腔管理等への対応
- 国民の歯科口腔保健への関心の向上

課題

- 基本的事項（第1次）の一部の指標が悪化
- 定期的な歯科検（健）診の受診率
- 歯や口腔の健康に関する健康格差や地域格差
- 自治体内外の関係部局・関係職種や職域等の連携
- PDCAサイクルの推進が不十分
- 新興感染症発生時等のデータ収集における課題

予想される 歯科口腔保健を取り巻く環境の変化

- 総人口減少、こども・若者の減少、高齢化の進展
- デジタルトランスフォーメーションの加速
- PHRを含めたデータヘルスのさらなる活用

歯科口腔保健パーザス Oral Health Purpose

全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる 歯科口腔保健の実現

①個人のライフコースに沿った歯・口腔の健康づくりを展開できる社会環境の整備

②より実効性をもつ取組を推進するために適切なPDCAサイクルの実施

- 様々なライフステージにおける課題に対する切れ目のない歯科口腔保健施策を展開するとともに、ライフコースアプローチに基づいた歯科口腔保健施策の推進
- 様々な担い手が有機的に連携することによる社会環境の整備
- 基本的な歯科口腔保健に関する情報収集体制と管理体制の確立
- 各地域・社会状況等に応じた適切なPDCAサイクルを実行できるマネジメント体制の強化

歯科口腔保健の推進に関するグランドデザイン（最終案）

歯科口腔保健パーソンズの実現のために、以下に示す方向性で歯・口腔の健康づくりを進める。

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

適切な食生活の実現や社会生活等の質の向上

歯・口腔の健康が関わる疾病の予防・重症化予防

健康で質の高い生活のための歯科口腔保健の実現

歯・口腔に関する健康格差の縮小

歯・口腔の
健康のための
個人の行動変容

口腔機能の獲得・維持・向上

良好な
口腔領域の
成長発育

歯科疾患の
発症予防

歯科疾患の
重症化予防

生涯にわたる
歯・口腔の健康

歯科口腔保健の推進のための社会環境の整備

誰一人取り残さないユニバーサルな歯科口腔保健を実現するための基盤の整備

歯科口腔保健を通じた医療への橋渡し

様々なサービス等との有機的な連携

ライフステージごとの特性・ライフコースアプローチを踏まえた歯・口腔の健康づくり

歯科口腔保健の推進に関するロジックモデル（最終案）

歯科口腔保健パーパス等を踏まえた歯科口腔保健の推進に向けて参考とするロジックモデルを示す。

インプット ストラクチャー

地方公共団体等における歯科口腔保健に関する体制整備への取組み

- ・ 都道府県による市町村支援
- ・ 歯科口腔保健施策に関わる歯科専門職の配置・養成
- ・ 口腔保健支援センターの設置
- ・ 歯科口腔保健の推進に関する条例の制定及び基本的事項や計画の策定
- ・ 関連部局との連携への取組み 等

地方公共団体等による歯科口腔保健事業等の実施

- ・ 歯科保健指導事業
- ・ 歯科検（健）診事業
- ・ 研修・調査・広報活動事業
- ・ フッ化物応用等のう蝕対策事業
- ・ 歯周病対策事業（禁煙支援等の後方支援を含む）
- ・ 口腔機能に関する事業
- ・ 障害者（児）・要介護高齢者に関する事業（在宅に関する事業を含む）
- ・ 医科歯科連携や食育等の事業 等

歯科医療機関等による歯科保健・医療提供体制の確保

- ・ 歯科医療機関の診療体制の確保
- ・ 障害者（児）・要介護高齢者等に関する歯科専門職等の知識・技術の向上
- ・ 障害者（児）・要介護高齢者等が利用する施設等での歯科検（健）診や診療の提供
- ・ 歯科疾患予防サービス・歯科医療の提供
- ・ 歯科医療機関間の連携・医科歯科連携・病診連携等の連携体制の確保 等

アウトプット

歯科口腔保健を更に推進するための社会環境の整備

- ・ 歯科口腔保健施策に関わる行政職員の確保・資質の更なる向上
- ・ PDCAサイクルに沿った効果的な歯科口腔保健の推進
- ・ 障害者施設・介護施設・在宅等における歯科検（健）診・診療の実施
- ・ 学校・保育園・職域等も含めた多部局にわたる連携体制の確立
- ・ 医科歯科連携の更なる推進
- ・ 大規模災害時に必要な歯科保健サービスの提供体制の構築 等

個人のライフコースに沿った歯科口腔保健へのアプローチ

- ・ 歯科口腔保健への意識の向上
- ・ より適切なセルフケアの実施
- ・ フッ化物応用の実施
- ・ 歯科検（健）診の受診
- ・ 必要な歯科診療の受診 等

アウトカム

歯科疾患の予防・重症化予防

- ・ う蝕の減少
- ・ 未処置歯の減少
- ・ 歯周病の減少
- ・ 口腔粘膜疾患等その他の疾患の減少 等

口腔機能の獲得・維持・向上

- ・ 口腔習癖の改善
- ・ 良好な口腔の成長・発育
- ・ 歯の喪失の防止
- ・ 咀嚼良好者の増加
- ・ 口腔機能が低下する者の減少 等

生涯にわたる歯・口腔の健康

歯・口腔に関する健康格差の縮小

歯・口腔の健康が関わる疾病の予防・重症化予防

インパクト

適切な食生活の実現や社会生活等の質の向上

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

歯・口腔の健康づくりプランのスケジュール（案）

- ・歯・口腔の健康づくりプランの計画期間については、健康日本21（第3次）をはじめとした他の計画（医療計画、医療費適正化計画等）との計画期間を一致させ、整合性を図るために、令和6年度から令和17年度までの12年間とする。
- ・歯・口腔の健康づくりプランの中間評価をプラン開始後6年を目処に、最終評価を同10年を目処に行い、計画期間中に次期（令和18年度開始）の基本的事項の策定のための期間を設ける。
- ・歯・口腔の健康づくりプランの評価のためのベースラインはプラン初年度である令和6年度の値とし、目標値は令和14年度として設定する。
- ・ベースラインの提示・中間評価及び最終評価に必要なデータソースである歯科疾患実態調査は、次期基本的事項の評価実施時期を踏まえ、令和6年度から4年ごとに実施する。



令和7年7月17日(木)配信

8020達成者率は61.5%へ増加 令和6年歯科疾患実態調査

令和6年歯科疾患実態調査の結果（概要）が6月26日に厚労省より公表された。8020達成者率は61.5%（前回令和4年調査では51.6%）となり、6割を超えた。

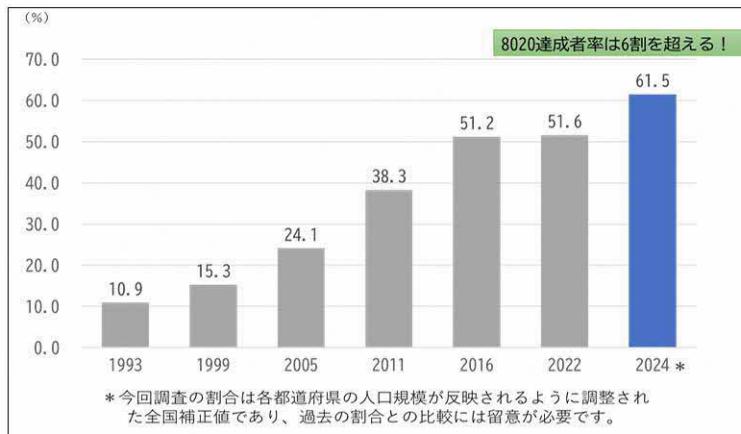


図1 8020達成者率の推移

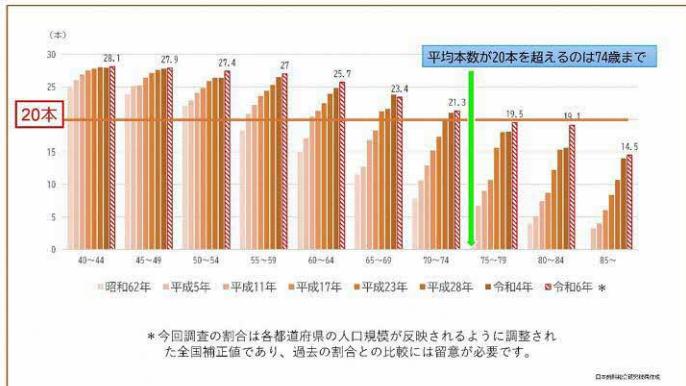


図2 1人平均現在歯数の経年推移

1人平均現在歯数は65～69歳群以外では増加する傾向を認めた。令和4年調査同様に平均20歯以上を保有する年齢群は70～74歳群までとなっている。

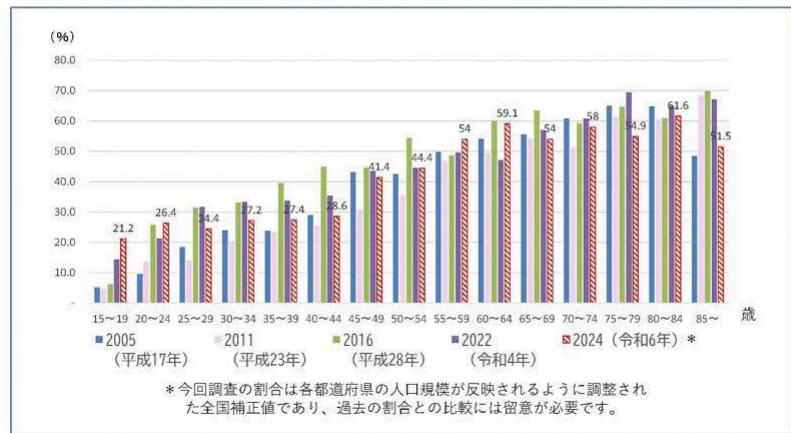


図3 歯周ポケット(4mm以上)を有する者の割合の経年推移

歯周ポケット(4mm以上)を有する者の割合は年代が上がるにつれて増加する傾向にあり、最も割合が高い年齢群は80～84歳で61.6%、次いで60～64歳で59.1%であった。また今回調査では15～24歳群も2割を超えており、さらに早期からの対策も必要と思われる。2024年以降、歯周病検診に20歳・30歳を追加しているが、より早期からの対策が必要であることが改めて浮き彫りになった。

この1年間に歯科検診(健診)を受診している割合は63.8%と前回調査より増加しており、(かかりつけ)歯科医院での定期的な検診(健診)が最も多く55.7%であった。

歯や口の状態で気になるところでは、「冷たいものや熱いものがしみる」が25～59歳まで約1割以上存在し、「歯をみがくと血が出る」は60～64歳で最も高く12.8%存在した。口の機能面では、60歳以上では噛めないものがあるという回答が増加しており、う蝕・歯周病対策とともに、オーラルフレイルや口腔機能低下への対策の推進も必要である。

今回の調査は、基本的事項(第二次)におけるベースラインの設定等に活用することとなっており、厚生労働省を含め関係団体等とともに国民の歯・口腔の健康の獲得・維持・増進及び健康寿命の延伸に資するため、生涯を通じた歯科健診の実効化を含む歯科口腔保健の推進を図ってまいります。

●問い合わせ先

公益社団法人日本歯科医師会 広報課

TEL : 03-3262-9322

FAX : 03-3262-9885

日本歯科医師会ホームページ <https://www.jda.or.jp/>



日本歯科医師会 PRキャラクター

訪問歯科診療の患者像

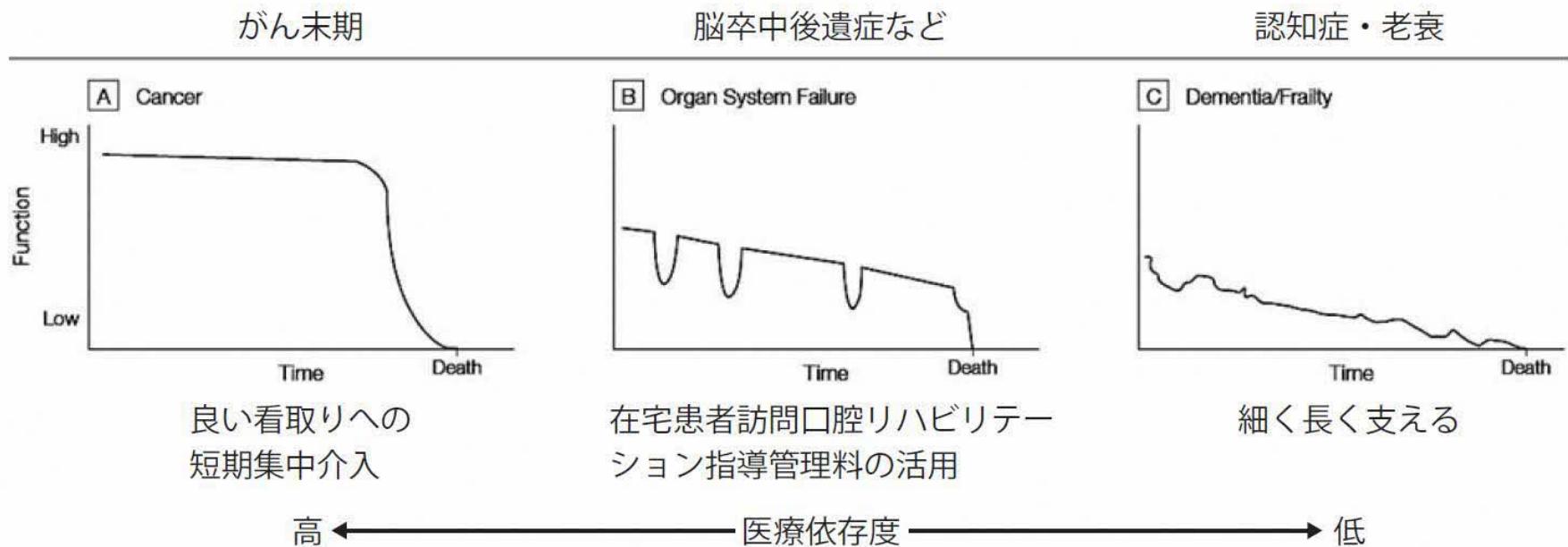


図1 歯科訪問診療の介入パターン

(Lynn, J. : Serving patients who may die soon and their families : The role of hospice and other services, JAMA, 285 : 925~932, 2001.)

猪原 健：ビギナーのための歯科訪問診療事始め—生活を支える医療となるために—,老年歯学会誌,33:405-411,2019

在宅歯科医療

3つのニーズとステージによる分類

	診療	ケア	リハビリテーション
短期目標	急性症状の緩和 歯周初期治療 義歯修理・調整	口腔衛生の確保 口腔環境の評価 セルフケアの確立	口腔機能・嚥下機能評価 食事形態・食事姿勢調査 食事介助方法の検討
中期目標	う蝕治療・形態回復 咬合咀嚼機能回復 義歯製作・管理	口腔環境の改善 ケア用品・方法決定 ケア介入レベル検討	機能訓練（機能向上） 代償的介入方法検討 栄養改善・維持
長期目標	咬合の維持 咀嚼機能維持管理 咬傷の予防・対応	口腔衛生の維持 口腔環境の維持 「看取り」のケア	経口摂取維持 口腔機能維持管理 窒息・誤嚥性肺炎の予防

「口から食べるストラテジー」

菅武雄監修（デンタルダイヤmond社）P.15 図1 改変

東京科学大学
大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野
教授

松尾 浩一郎

近年の研究において、口の健康が全身の健康に寄与することが明らかになり、医療・介護福祉の現場で、歯科医療者が活躍できる場が徐々に広がりつつあります。口は、栄養の入口であり、ともすると感染の入口にもなり得ます。いつまでもおいしく食事を食べられる口の健康を維持することが体の健康の源となります。

私たちの分野では、歯科衛生士の卒前卒後教育とともに、大学内での医科歯科連携の推進や、医療・介護福祉における口と身体の健康増進につながる研究を進めています。医療・介護福祉の現場で歯科医療者が今まで以上に活躍できるように、臨床・研究・教育の機会を提供できる基盤を整えていきたいと考えております。一緒に働くメンバーを募集します！



[スタッフ紹介を見る >](#)

[教室紹介を見る >](#)

歯科との連携ツールは「OHAT-J」

ORAL HEALTH ASSESSMENT TOOL 日本語版 (OHAT-J)

(Chalmers JM, 2005; 松尾, 2016)

ID:	氏名:	評価日: / /				
項目		0 = 健全	1 = やや不良	2 = 病的	スコア	
口唇		正常, 湿潤, ピンク		乾燥, ひび割れ, 口角の発赤		腫脹や腫瘍, 赤色斑, 白色斑, 潰瘍性出血, 口角からの出血, 潰瘍
舌		正常, 湿潤, ピンク		不整, 龜裂, 発赤, 舌苔付着		赤色斑, 白色斑, 潰瘍, 肿脹
歯肉・粘膜		正常, 湿潤, ピンク		乾燥, 光沢, 粗造, 発赤 部分的な(1-6歯分)腫脹 義歯下の一部潰瘍		腫脹, 出血(7歯分以上) 歯の動搖, 潰瘍 白色斑, 発赤, 圧痛
唾液		湿潤,漿液性		乾燥, べたつく粘膜, 少量の唾液 口渴感若干あり		赤く干からびた状態 唾液はほぼなし, 粘性の高い唾液 口渴感あり
残存歯	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		歯・歯根の う蝕または破折なし	3本以下の う蝕, 歯の破折, 残根, 咬耗		4本以上のう蝕, 歯の破折, 残根 非常に強い咬耗 義歯使用無しで3本以下の残存歯
義歯	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無		正常 義歯, 人工歯の破折なし 普通に装着できる状態	一部位の義歯, 人工歯の破折 毎日1-2時間の装着のみ可能		二部位以上の義歯, 人工歯の破折 義歯紛失, 義歯不適のため未装着 義歯接着剤が必要
口腔清掃		口腔清掃状態良好 食渣, 齒石, プラークなし		I-2部位に 食渣, 齒石, プラークあり 若干口臭あり		多くの部位に 食渣, 齒石, プラークあり 強い口臭あり
歯痛		疼痛を示す 言動的, 身体的な兆候なし		疼痛を示す言動的な兆候あり: 顔を引きつらせる、口唇を噛む 食事しない、攻撃的になる		疼痛を示す身体的な兆候あり: 頬、歯肉の腫脹、歯の破折、潰瘍 歯肉下膿瘍。言動的な兆候もあり
歯科受診 (要 · 不要)		再評価予定日 / /			合計	

■ 口腔アセスメント(OHAT)・口腔ケアプロトコール(ケアプラン作成、ケア方法)

OHATを使用した口腔アセスメントの方法や、実際の口腔ケアの進め方について、動画で詳しくご紹介しています。また、院内や施設内の口腔ケアの均てん化や個別化のためのお役立ちツール(ポケットシートPDF版)をダウンロードしていただけます。

監修

東京科学大学大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野 教授 松尾 浩一郎 先生
藤田医科大学 ばんたね病院 看護部長 摂食・嚥下障害看護 認定看護師 三鬼 達人 先生

※2025年1月7日時点の情報です。



※動画は制作時の情報(2021年12月24日一部更新)です。

動画で見る

1.口腔アセスメント【OHAT】

監修者：松尾 浩一郎

概要：OHATは、口腔内を評価するための標準化された評価ツールです。これにより、口腔内疾患の早期発見と治療が容易になります。

2.口腔ケアプロトコール

監修者：三鬼 達人

概要：OHAT結果に基づいて、口腔内疾患に対する治療方針を立てることができます。また、定期的な評価と治療計画の見直しによって、効率的な口腔ケアが実現します。

※PDFは制作時の情報(2024年5月一部更新)です。

※本PDFのダウンロードは、医療・介護関係者に限定させていただいております。

私は、医療・介護関係者です。

PDFダウンロード

Information 2

サンプルセットの申し込みについて



※サンプル送付イメージ

オーラルプラス サンプルセット

口腔ケアウェッティーマイルドタイプ

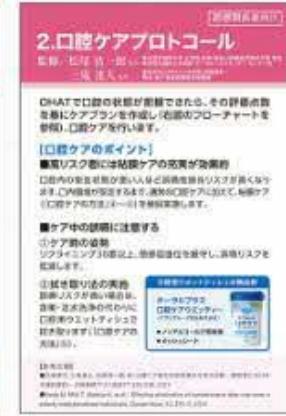
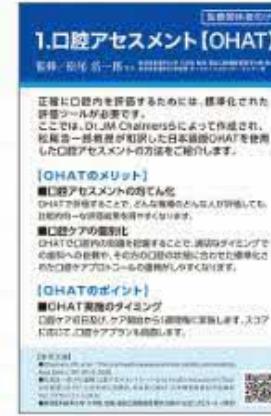
試供品3枚入り 10個

口腔ケアスponジ 10本

うるおい口腔ケアジェル 試供品 10個

ホームケアカタログ 3部

※送付するサンプルの仕様が変更となる場合がございます。



口腔アセスメント[OHAT]／ 口腔ケアプロトコール

ポケットシート25部

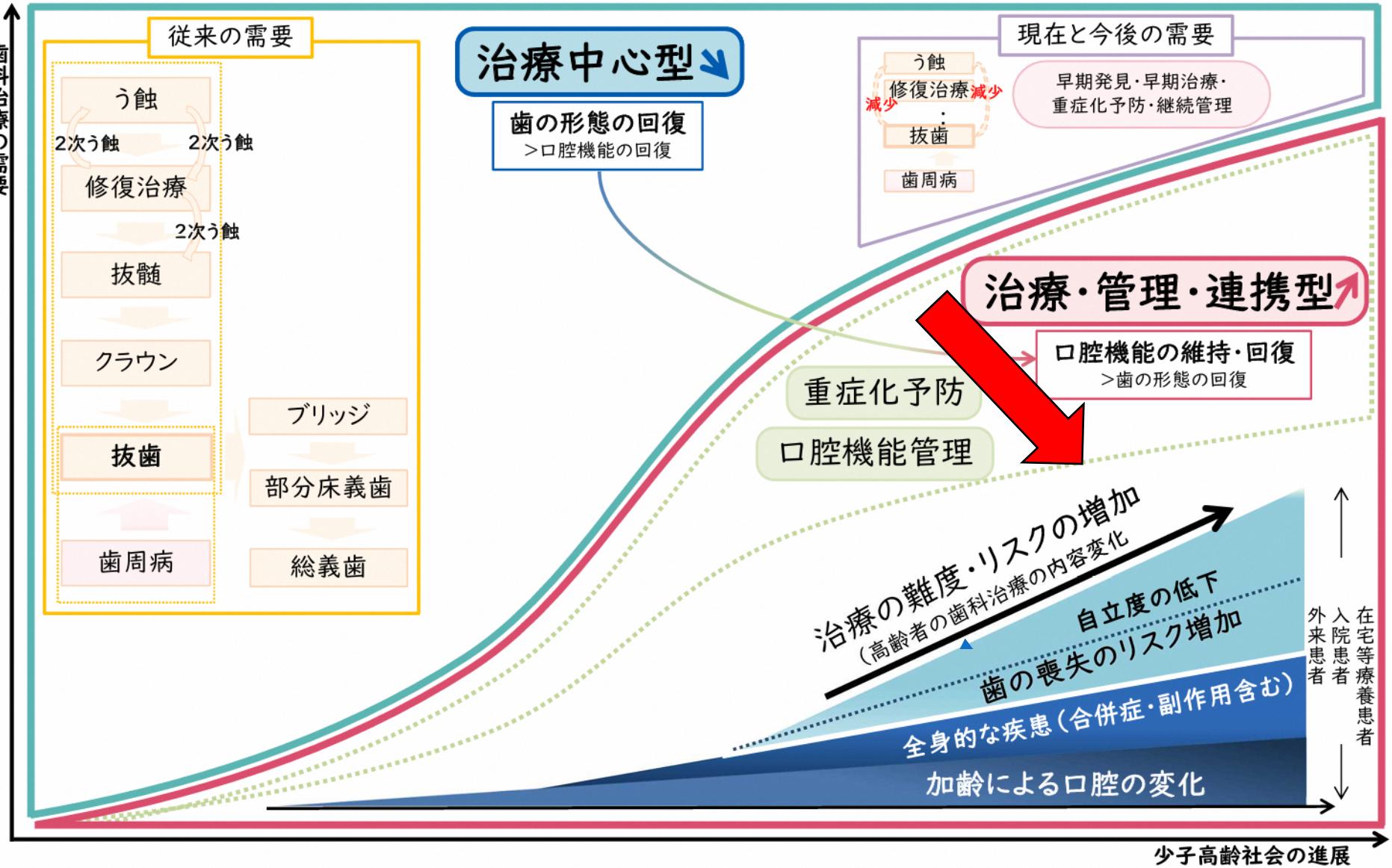
オーラルプラス サンプルセット・ポケットシートのお申し込みはこちら

令和6年度診療報酬改定の概要 【歯科】

厚生労働省保険局医療課

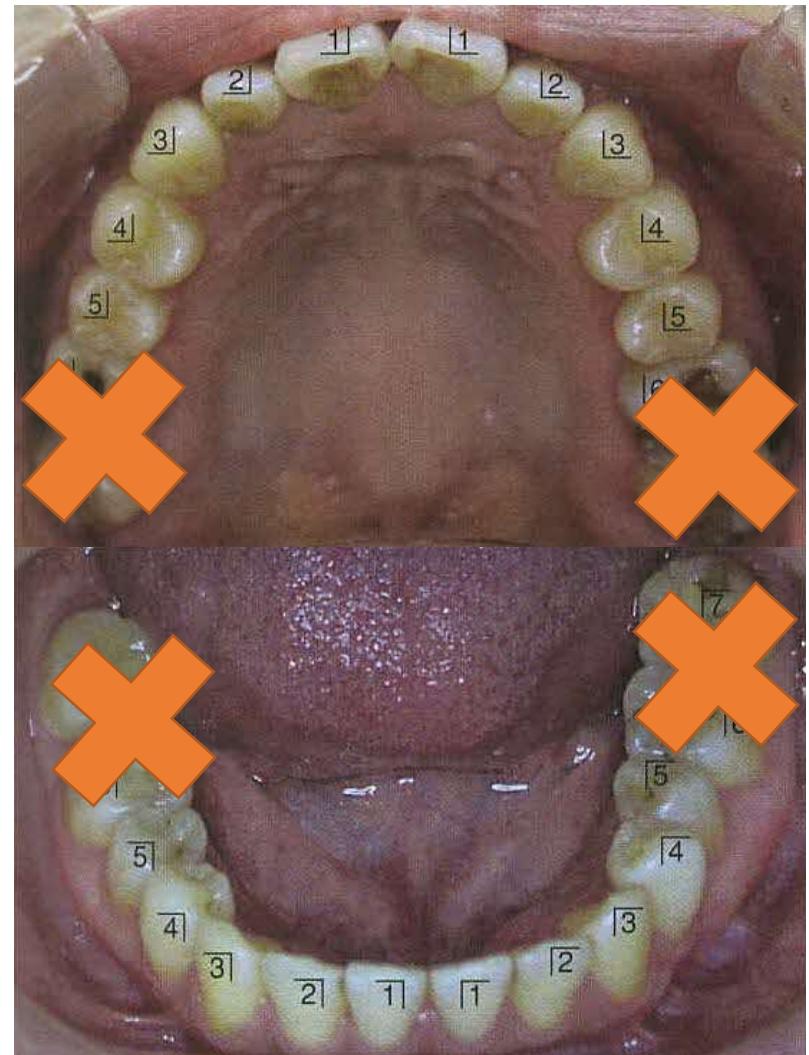
- ※ 本資料は現時点での改定の概要をご紹介するためのものであり、算定要件・施設基準等の詳細については、今後正式に発出される告示・通知等をご確認ください。
- ※ 本資料は、HP掲載時に適宜修正する場合がありますのでご留意ください。

歯科治療の需要の将来予想（イメージ）



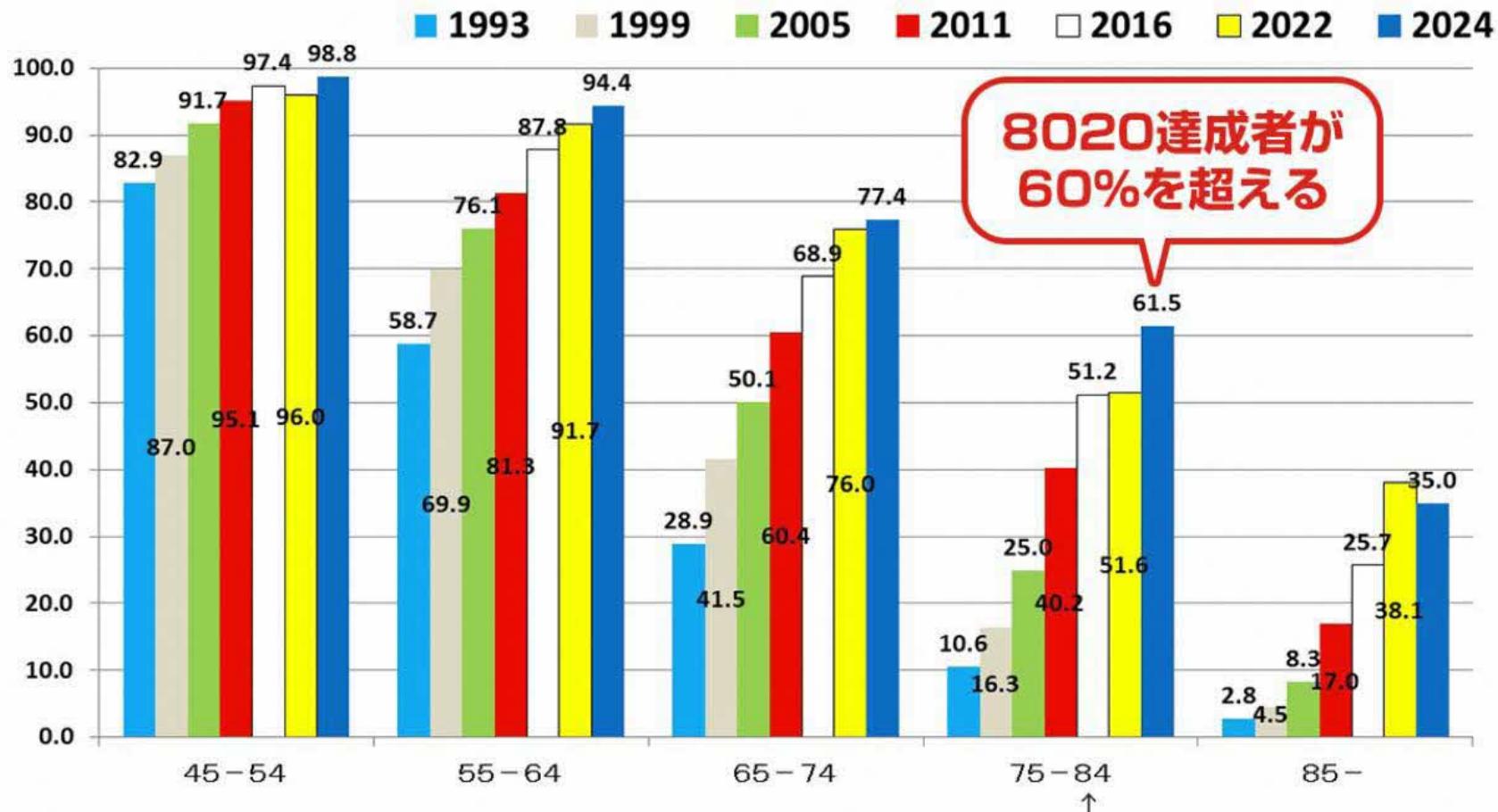
8020運動

80歳になっても自分の
歯を20本以上保とう



20本以上を有する者の割合

45歳以上で20歯以上ある者の割合の推移（厚生労働省：歯科疾患実態調査）
～8020割合（75～84歳）は、2024年の調査で61.5%



8020推進財団HP「8020運動のあゆみ」より抜粋
(<https://www.8020zaidan.or.jp/what/past.html>)

オーラルフレイルとは？

「加齢に伴うさまざまな口腔環境（歯数など）および口腔機能の変化、さらに社会的、精神的、身体的な予備能力低下も重なり、口腔機能障害に脆弱性が増加した状態」

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、
噛めない食品の増加、口の乾燥等

オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

Consensus Statement on Oral Frailty

一般社団法人日本老年医学会

一般社団法人日本老年歯科医学会

一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

The Japan Geriatrics Society

Japanese Society of Gerodontology

Japanese Association on Sarcopenia and Frailty

要旨

- ・オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態である。本ステートメントは、オーラルフレイルの概念と定義をより理解しやすく、かつ評価しやすくすることで、フレイルの多面性のなかで、特に口腔機能に対する「国民啓発および多職種連携の推進」を目的としている。
- ・オーラルフレイルは、全身のフレイルや筋肉減弱（サルコペニア）、低栄養を引き起こすと考えられているため、医科歯科を中心とした多職種連携のさらなる強化により、予防・改善を図りたい。オーラルフレイルの状態が悪化した場合に、口の機能の低下を介して口の機能の障害にいたる。これらの口の機能の低下と全身のフレイルなどが併存することで、生活機能障害や死亡のリスクが高まると考えられる。この要点を概念図（医療関係者向けと一般市民向け）にまとめた。
- ・オーラルフレイルを、歯科医療専門職が不在の場でも評価を可能とすべく、「Oral frailty 5-item Checklist : OF-5」を開発した。この5項目は「残存歯数の減少」「咀嚼困難感」「嚥下困難感」「口



図2 オーラルフレイルの概念図（一般市民向け）

オーラルフレイル 新チェック項目(2024)

チェック項目(OF-5)

- 自身の歯は何本ありますか
 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
- 口の渴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

2つ以上あてはまる場合に「オーラルフレイル」

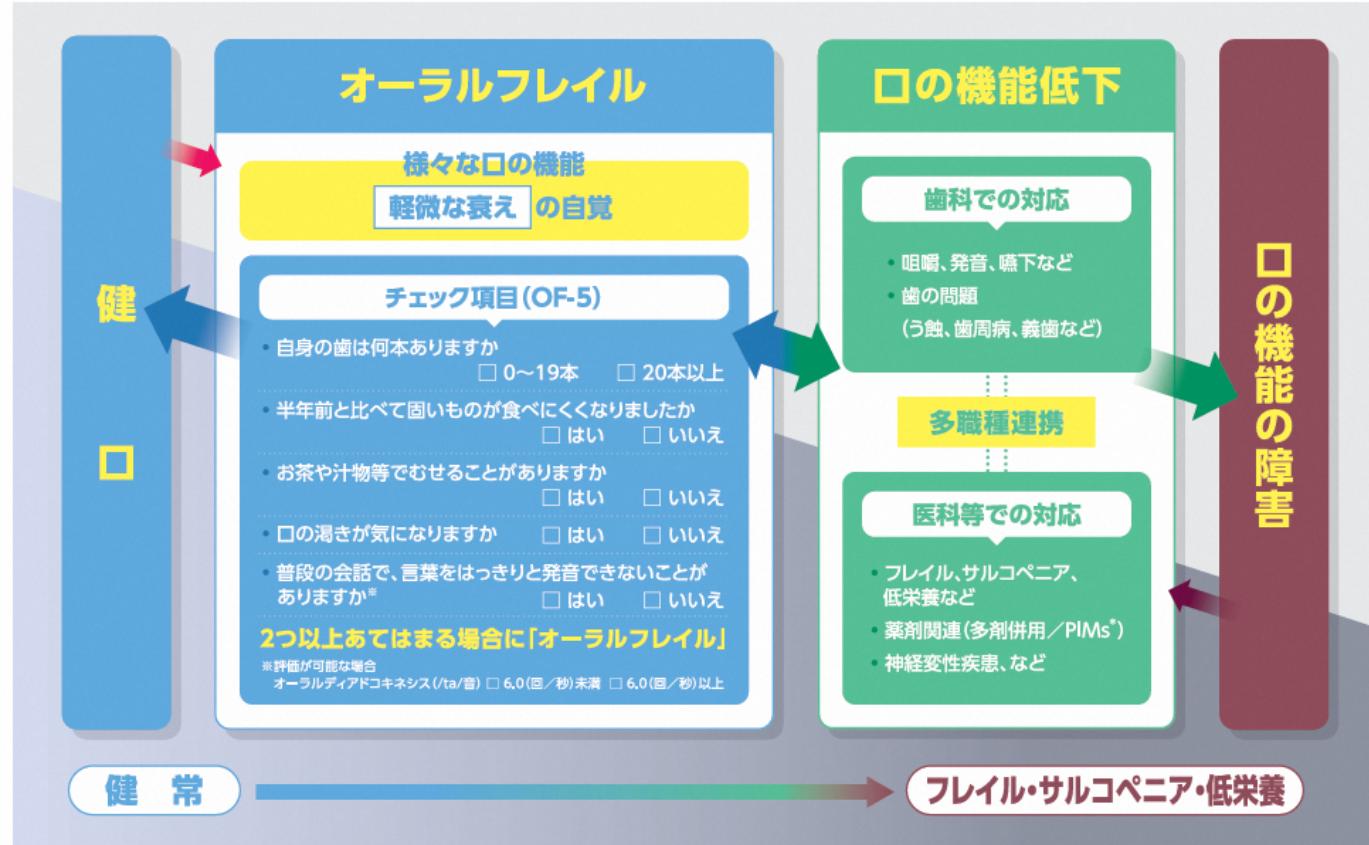
※評価が可能な場合

オーラルディアドコキネシス(/ta/音) 6.0(回／秒)未満 6.0(回／秒)以上

オーラルフレイル新概念図(2024)

老年歯学 第38巻 第4号 2024

E87



*Potentially Inappropriate Medications (潜在的に不適切な処方)

一般社団法人 日本老年医学会

一般社団法人 日本老年歯科医学会

一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

図1 オーラルフレイルの概念図 (医療関係者・専門職向け)

要介護認定を受けていない65歳以上高齢者 を4年間追跡調査

- ①残存歯数
- ②総合咀嚼能力
- ③舌運動の力(舌圧)
- ④滑舌(口腔巧緻性)
- ⑤半年前に比べ固いものが食べにくい
- ⑥お茶や汁物でもむせる

基準値を3項目以上下回る

オーラルフレイル

柏スタディー

身体的フレイル発症リスク	2.41倍
サルコペニア発症リスク	2.13倍
要介護認定	2.35倍
総死亡リスク	2.09倍

(地域在住高齢者
4年追跡2000人)

「オーラルフレイル」では 4年後の亡くなるリスクが約2倍あった

「オーラルフレイル」の人が 抱えるリスク	
新規発症	
身体的フレイル	2.4 倍
サルコペニア	2.1 倍
要介護認定	2.4 倍
総死亡リスク	2.1 倍

図 I -7 オーラルフレイルに関する疫学データ
1 : 「オーラルフレイル」の人が抱える
リスク

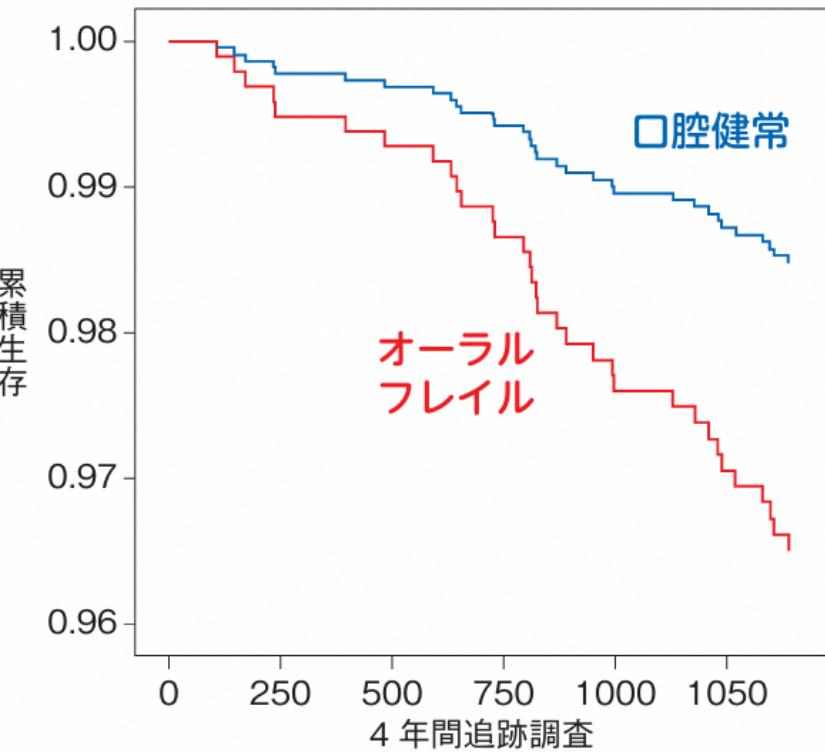


図 I -8 オーラルフレイルに関する疫学データ
2 : オーラルフレイルと生存率

口腔機能と栄養

カロリー摂取に関する世代別の考え方の「ギアチェンジ」



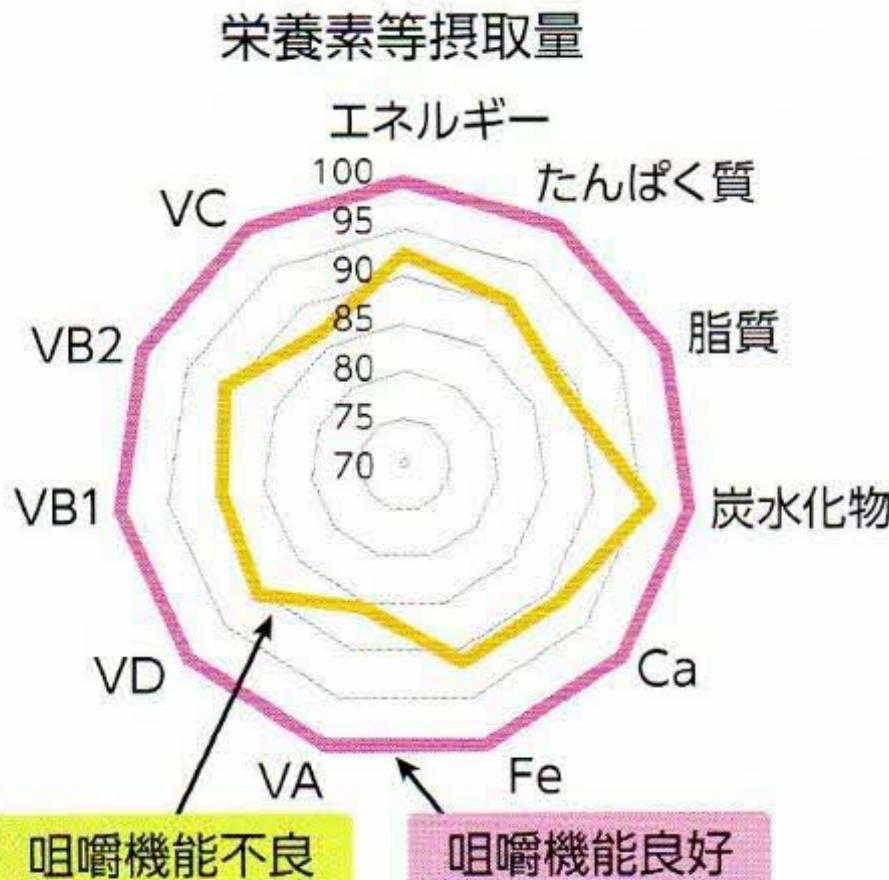
図 I-3 メタボ予防からフレイル予防へ

出所：高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢）葛谷雅文。医事新報 4797 「高齢者の栄養管理」 p41-47 の図 4 から引用改変

コーヒーブレイク がん治療について

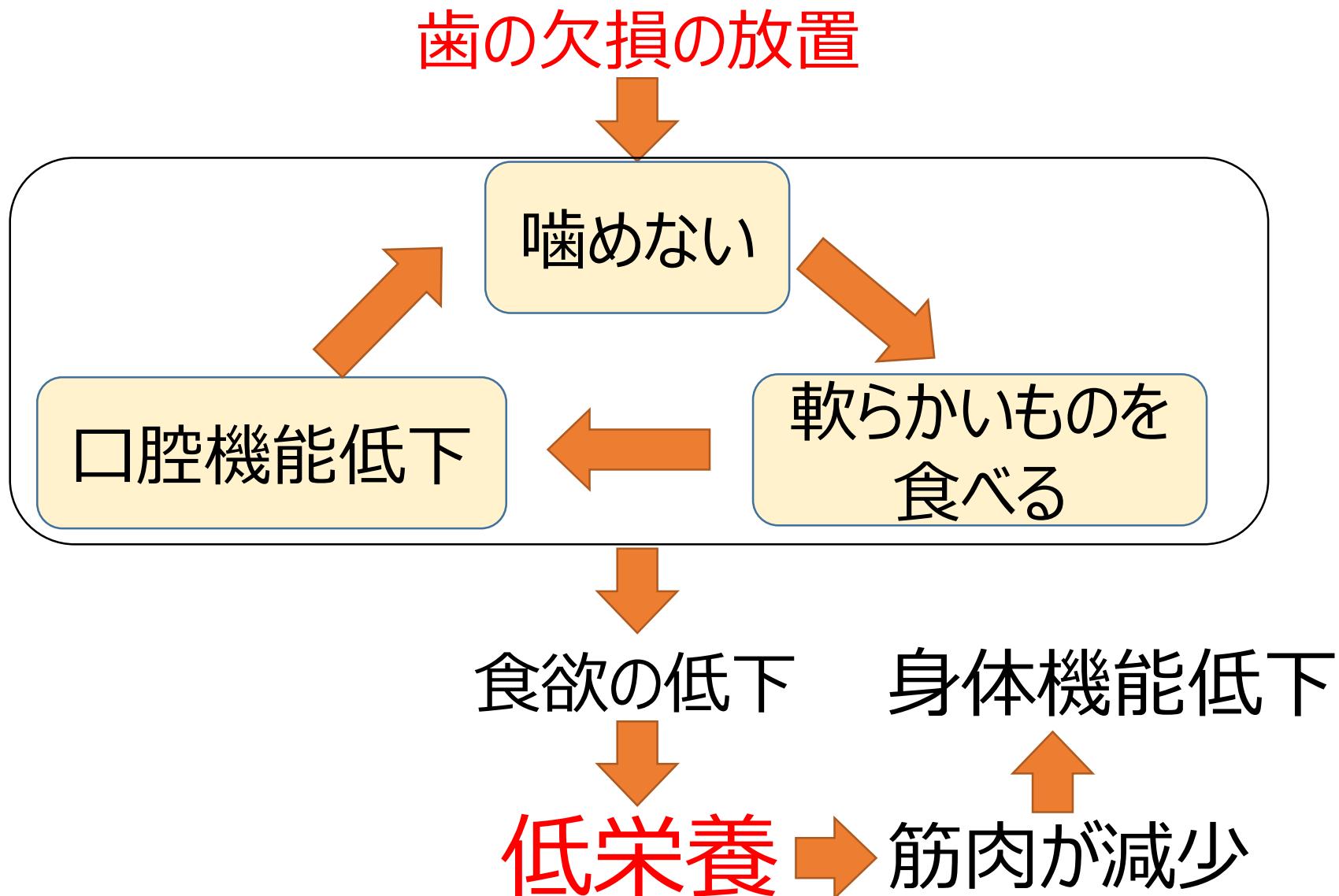
The screenshot shows a Microsoft Edge browser window on an Amazon Japan product page. The main content is the book 'Stage 4 palliative care doctors practice to avoid cancer deterioration' by Taro Yamazaki. The left sidebar includes a vertical column of colorful icons. The top navigation bar has tabs like 'サイボウズ' and '受信トレイ - saotome...'. The right sidebar features a 'prime' logo, a promotional banner for Kindle and physical editions, and a 'Cart' button.

咀嚼機能と栄養素等摂取量、 食品群別摂取量



咀嚼機能良好群を100とした。調整変数：性、年齢、エネルギー摂取量

口腔機能低下の悪循環



介護予防のためのチェックリスト

事業実施 前・後

氏名(

実施日：平成 年 月 日

回答欄に○をつけて、右欄の○の個数を記入してください。		回答欄	この欄の個数を記入してください。
生活全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2 日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4 友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	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	はい	いいえ
	8 15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	10 転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	はい
栄養	11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	12 島長 cm 体重 kg (BMI =)	18.5 以上	18.5 未満
□	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい

口 腔 機 能 え ん	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 14 お茶や汁物等でむせることありますか 15 口の渇きが気になりますか	いいえ いいえ いいえ	はい はい はい
----------------------------	---	-------------------	----------------

	20) ライフが何万何回かわからぬ時がありよりか 1~20の合計	いいえ	はい
	21) (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい
	22) (ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい
	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	いいえ	はい
	24) (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい
	25) (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい
	1~25の合計		/2

◎主觀的健康感

あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号1つに○をつけて下さい。

1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない

基本チェックリストの考え方について

平成18年3月28日 厚労省老健局老人保健課

11～12までの質問項目は低栄養状態かどうかについて尋ねています。

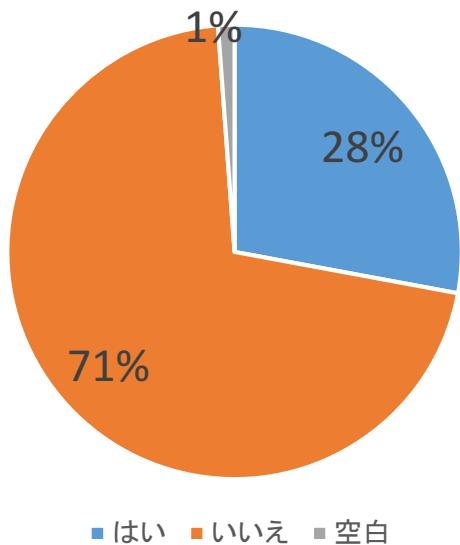
11	6カ月で2～3Kg以上の体重減少がありましたか	6カ月以上かかるて減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長、体重	身長、体重は、整数で記載してください。体重は1ヶ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。

13～15までの質問項目は口腔機能について尋ねています。

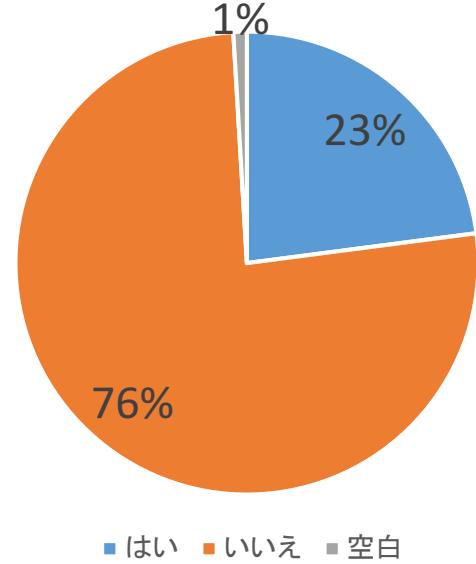
13	半年前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。 咀嚼機能	半年前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。 嚥下機能	お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
15	口の中の渴きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。 肺炎リスク	口の中の渴きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。

令和3年度 広島県後期高齢者歯科健康診断 問診票

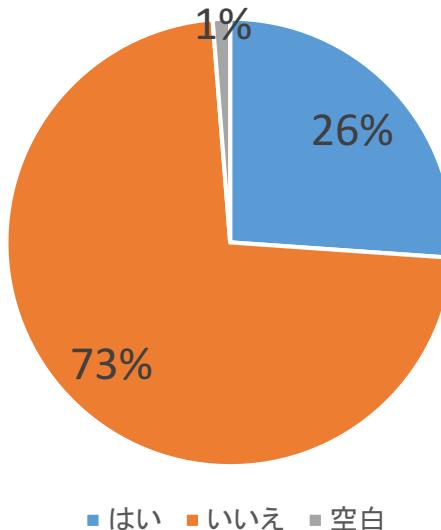
半年前に比べて固いものが食べにくくなった



お茶や汁物等でむせることがある



口の渇きが気になる



8

2-24 歳
唾液腺マッサージ



両手を顎(おとこ)に当て、
耳の前をマッサージする(10回)



あごの骨の内側を握りで、
後ろから前に5ヶ所押す(2回)



あごの下を握りで、
上方に向かって押し上げる(10回)

9

発声運動(3回繰り返す)



できるだけ大きな声で
バ、バ、バ タ、タ、タ
カ、カ、カ ラ、ラ、ラ
パタカラ、パタカラ、パタカラ

10

飲み込みの練習(3回繰り返す)



- ①深呼吸するように、ゆっくり息を吸って
- ②息をとめて、ゴックンと飲み込む
- ③ゆっくり息を吐く
- ④休む

高齢者に多い歯嚥性肺炎!

口の中を清潔に保ち、飲み込む力をつけることで
歯嚥性肺炎を予防できます!

お口をきれいにしよう!!

1. 表現する前は必ず、歯・入れ歯をきれいにする
2. 齒もきれいにする

何でも相談できる
かかりつけ歯科医を
もつと安心ですよ



一般社団法人

広島県歯科医師会

7732-0057 広島市東区二葉の里3-2-4 TEL 082-263-6020 FAX 082-263-5525
<https://www.hpda.or.jp>

YouTube
記念中▶



＼かみかみ／ 百歳体操

広島県歯科医師会バージョン

口の元気はおいしく食べ、
会話を楽しむために
大切です!

体操するとどうなるの?

まず、唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べるごとに吸い込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせが改善されます。



いつやれば効果的?
いつでもかまいませんが、
食事の前におこなうと口の
準備運動になりむせなどの
予防になります。週1回
以上、「はっほく百歳体操」と
合わせておこなうとより
効果的です。

ミュージシャン
森本ケンタさん

広島県歯科医師会
イメージキャラクター
「はっほくん」

一般社団法人

広島県歯科医師会

かみかみ 百歳体操

かみかみ百歳体操は、
食べる力や飲み込む力をつける
ための体操で、イスに座って口の
周りや舌を動かします。

①

深呼吸(3回)



肩から息を吸って、口から「フー」と息を吐きます。

②

首のストレッチ(各1回)



ゆっくり後ろに振り返る(10秒間)



ゆっくり首を左右に傾ける(10秒間)



ゆっくり首を前へ傾す(10秒間)



ゆっくり下を向いて左右に首を回す(10秒間)

③

肩の運動



ゆっくり肩を左側に倒して伸ばす(10秒間)



ゆっくり両肩を上げて下と下におろす(8秒間)

④

口の開閉と舌のトレーニング(3回繰り返す)



「ア」とゆっくり大きく口を開けます。
次に「ン」と口をしっかりと閉じ、
唇の両側に力を入れながら、
舌を上のあごに押し付け、奥歯を噛み締めます。

⑤

口の開閉と頬、首のトレーニング(3回繰り返す)



「イ」と頬みなが
ら張、首に力を感
じるまで口角を立
て右に広げます。



「ア」と大きく口
を開けます。



「エ」と口角に力
を入れながら、舌
の両側も力を入れ
ます。



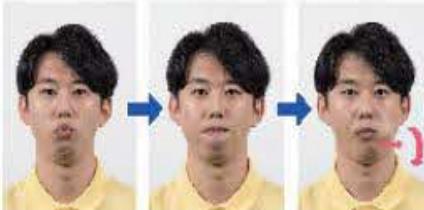
「イ」と頬み締め
て口角を左右に広
げます。



「ウ」としっかりと
唇をすぼめます。

⑥

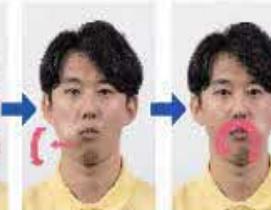
口を閉じて舌を動かす体操(3回繰り返す)



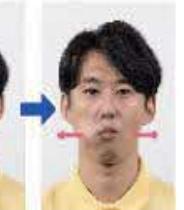
上唇の内側を
押して



下唇の内側を
押して



右をくるくる



右から上へいっ
て、下へ下って要
ります。反対に、
下へ行って上を
通って行います。

右頬(ほお)を舌
の先で押して、
裏します。左頬
(ほお)を舌の先
で押して、裏し
ます。

⑦

口輪語のトレーニング(3回)



この運動をすることで、
口をしっかりと閉じる力がつき、
食べこぼしの改善に繋がります。

頬(ほお)を膨らませて、
しっかりと口をすぼめます。



【かみかみ】
[くみくみ]

リハビリの現場で

- 話し方はどうか
- 声に力があるか
- 歯が抜けたままになっていないか
- 口臭があるか
- 食いしばりができるか



広島県歯科医師会 口腔保健センター 医療連携室 082-264-8855(担当 大保)



[広島県歯科医師会について](#)

[県民の皆様へ](#)

[医療従事者の皆様へ](#)



▶入会案内はこちら

[歯科衛生士を目指す方へ](#)

アクセス

JR広島駅 新幹線口から徒歩約6分 (約450m)

広島県広島市東区二葉の里三丁目2番4号 広島県歯科医師会館1階

来院専用駐車スペースあり

広島口腔保健センター

TEL: 082-262-2555

FAX: 082-262-2556

地域歯科医療連携室

TEL: 082-264-8855

[アクセスについての詳細はこちら](#)

ページ
トップに
戻る?



デスクトップの表示

かみかみ 百歳体操

広島県歯科医師会バージョン



saotome.dc@polka.ocn.ne.jp

ご静聴ありがとうございました