

健康長寿の力ギは口にあります

「オーラルフレイル」  
ご存じですか？

---

一般社団法人 北海道歯科医師会  
北海道歯科医師連盟



# 小形馬吉さん

映像提供：奥州市国民健康保険衣川診療所 佐々木豊氏

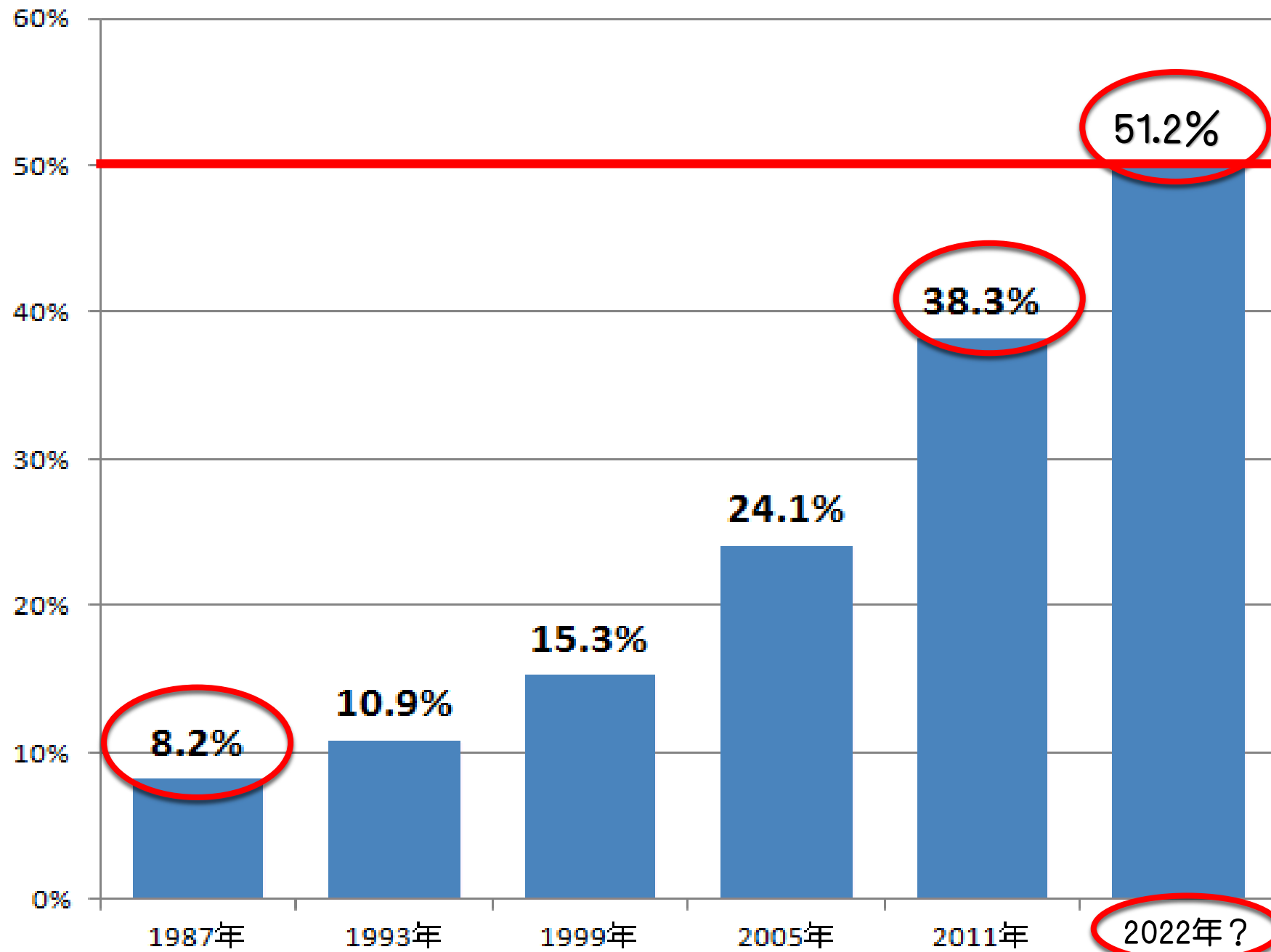


# 健康長寿社会を目指して

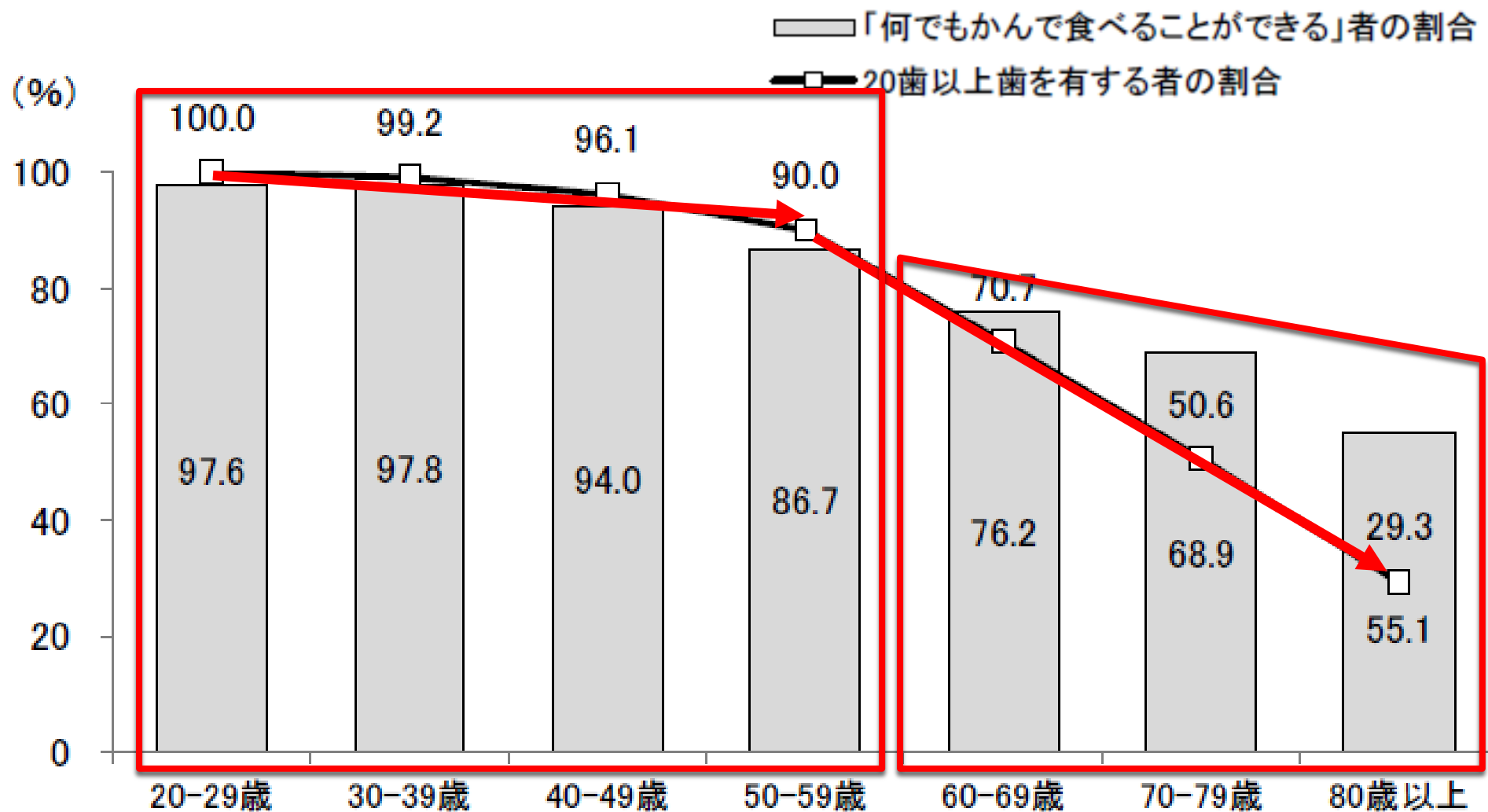
---

高齢者の虚弱予防へ  
『オーラルフレイル』による早めの気づきを

# 8020達成者の割合の推移



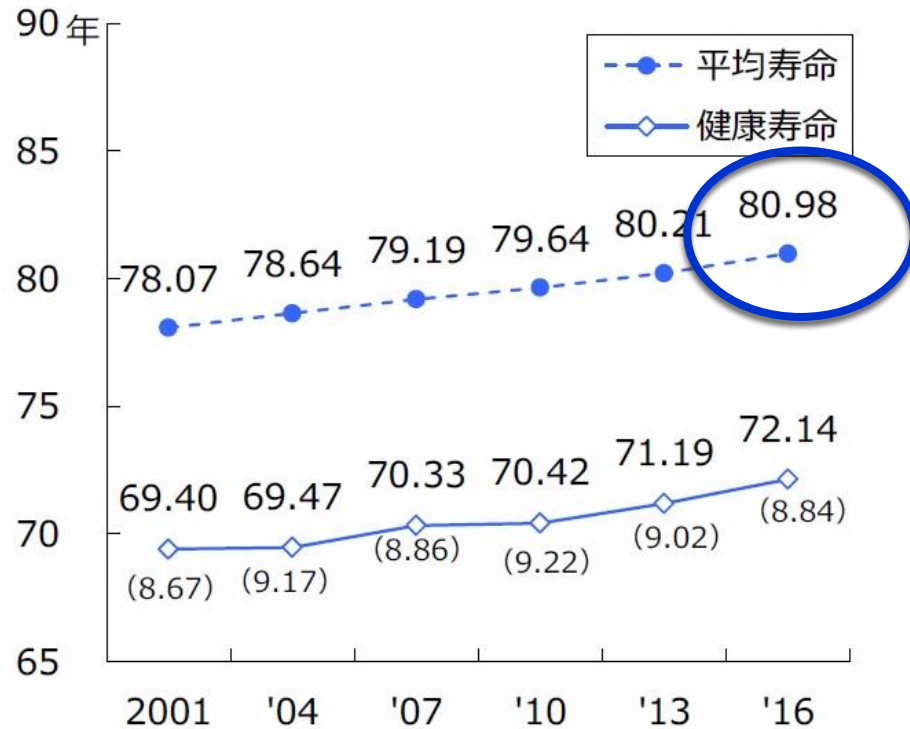
# 「何でも噛んで食べることができる」者と歯の保有状況 (20歳以上、男女計・年齢階級別)



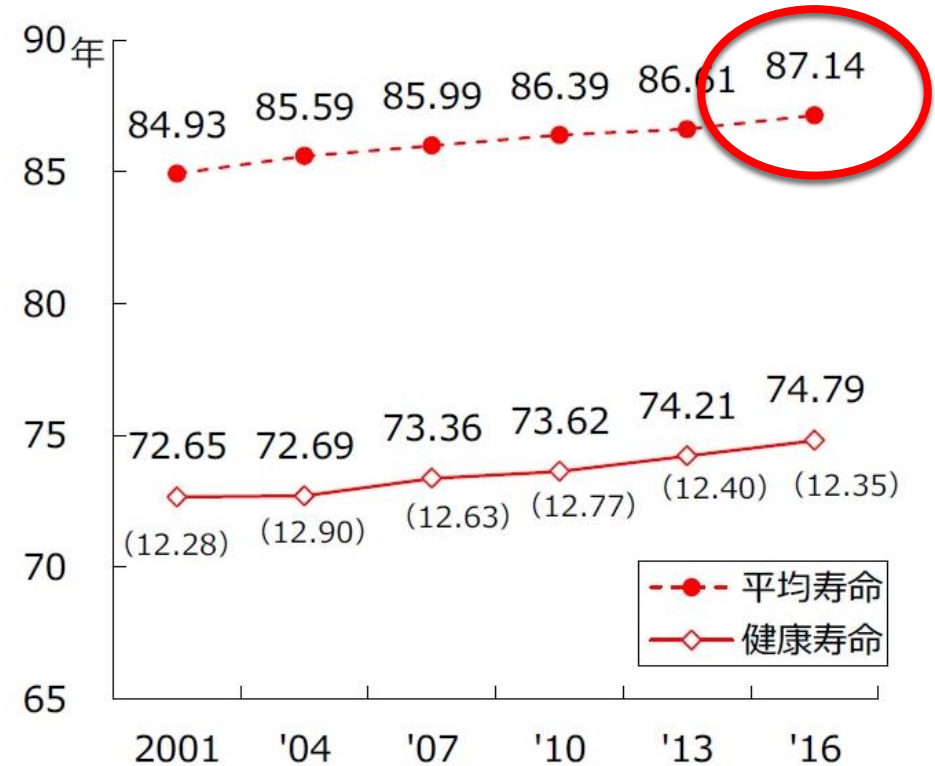


# 平均寿命と健康寿命の推移

【男性】



【女性】



厚生労働省「2016年簡易生命表」より（注）（ ）内の数値は、平均寿命と健康寿命の差

8020を達成するために、幼少期から生涯を通じて歯を大切にしましょう

健康寿命を  
延伸するには

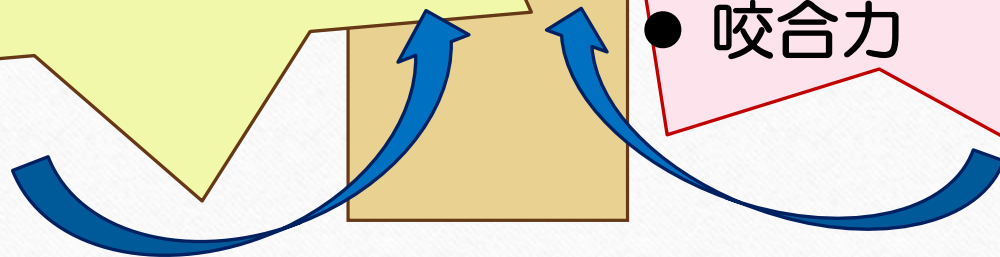
食べられる  
お口の維持

歯の喪失予防

- むし歯・歯周病の予防  
(セルフケア・プロケア)
- 義歯・インプラントに  
よる噛める口の維持

口腔機能の維持

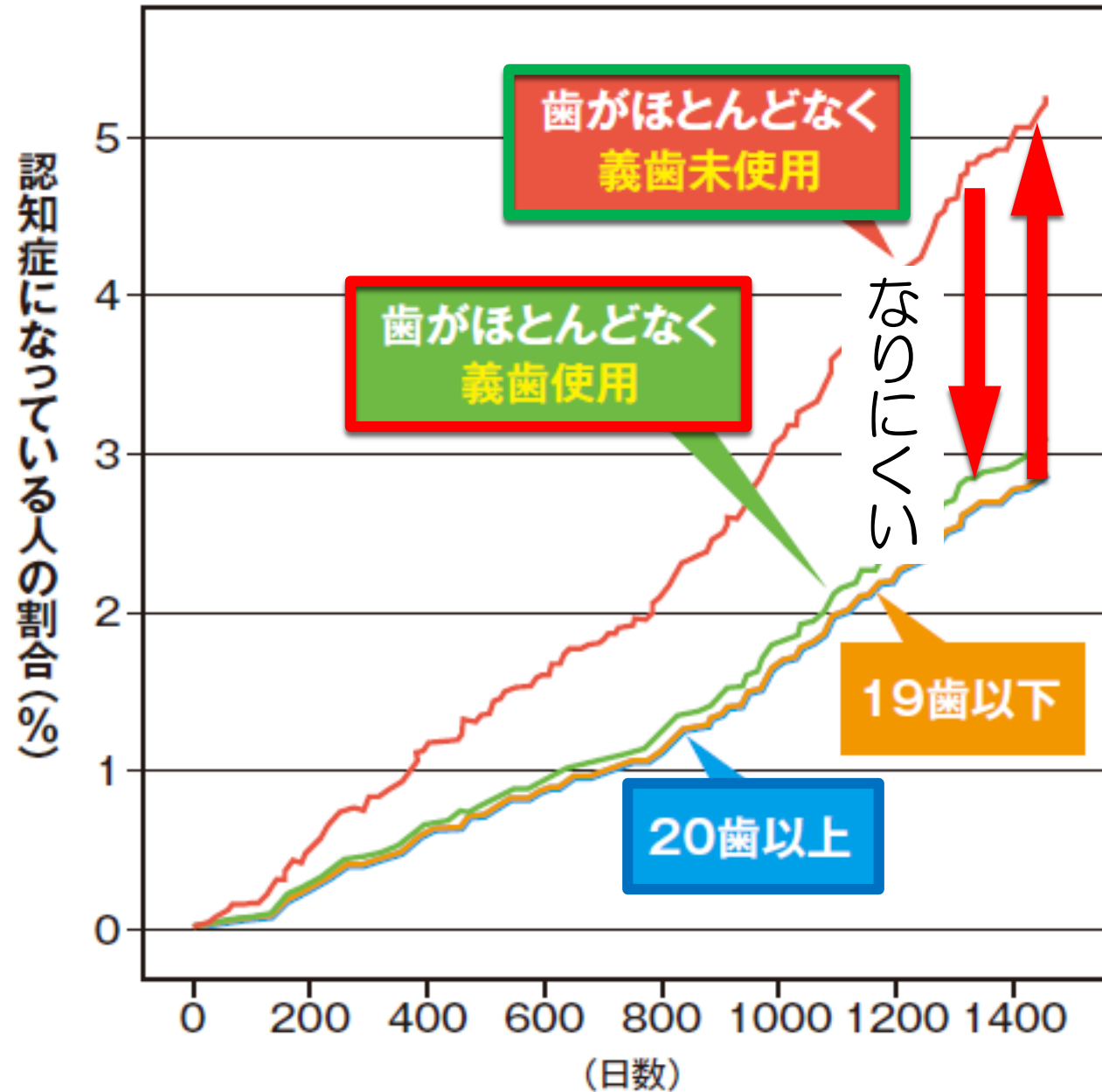
- かみ砕く (咀嚼)
- 飲み込む (嚥下)
- 唾液分泌
- 舌圧
- 滑舌
- 咬合力





# 歯数・義歯使用と認知症との関係

(年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒等の有無を調整済み)

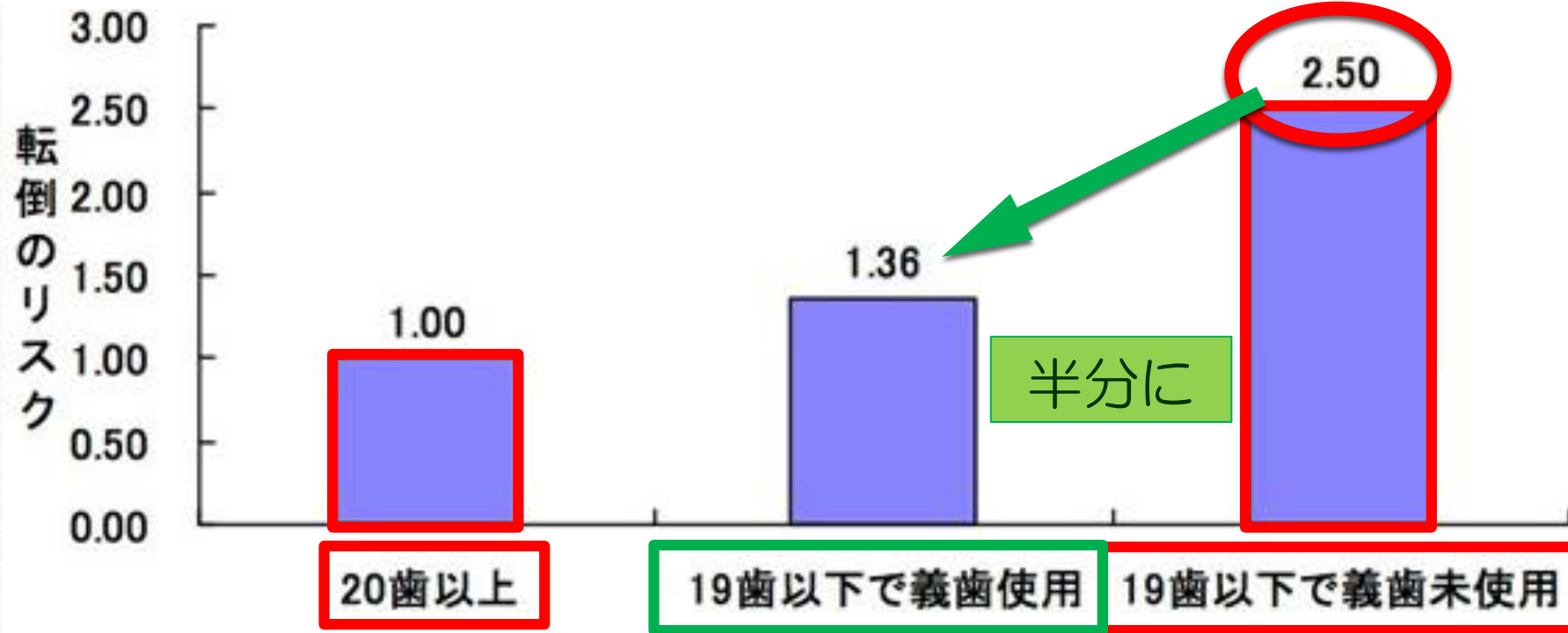


1.9倍認知症になりやすい



## 歯数・義歯使用と転倒との関係

転倒リスクは2.5倍



＜対象＞愛知県在住，転倒経験のない65歳以上高齢者1,763名(男910，女853)

＜追跡＞3年後，過去1年間に2回以上の転倒経験を質問

＜調整＞性，年齢，追跡期間中の要介護認定，抑うつ，主観的健康感，教育歴

(Yamamoto et al., BMJ Open, 2012)

歯・お口を大切に！

---

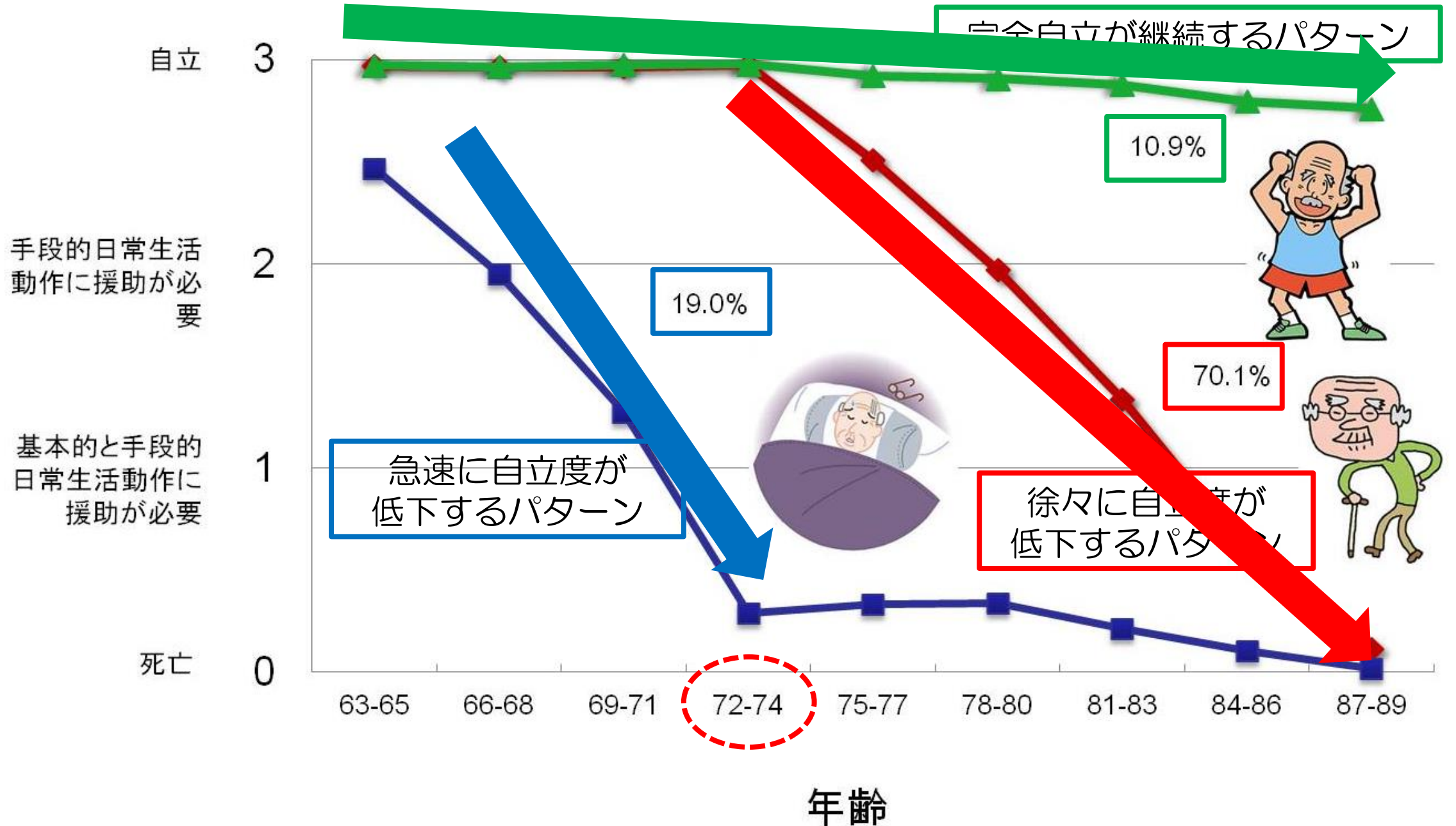
健康長寿を目指しましょう

オーラルフレイル

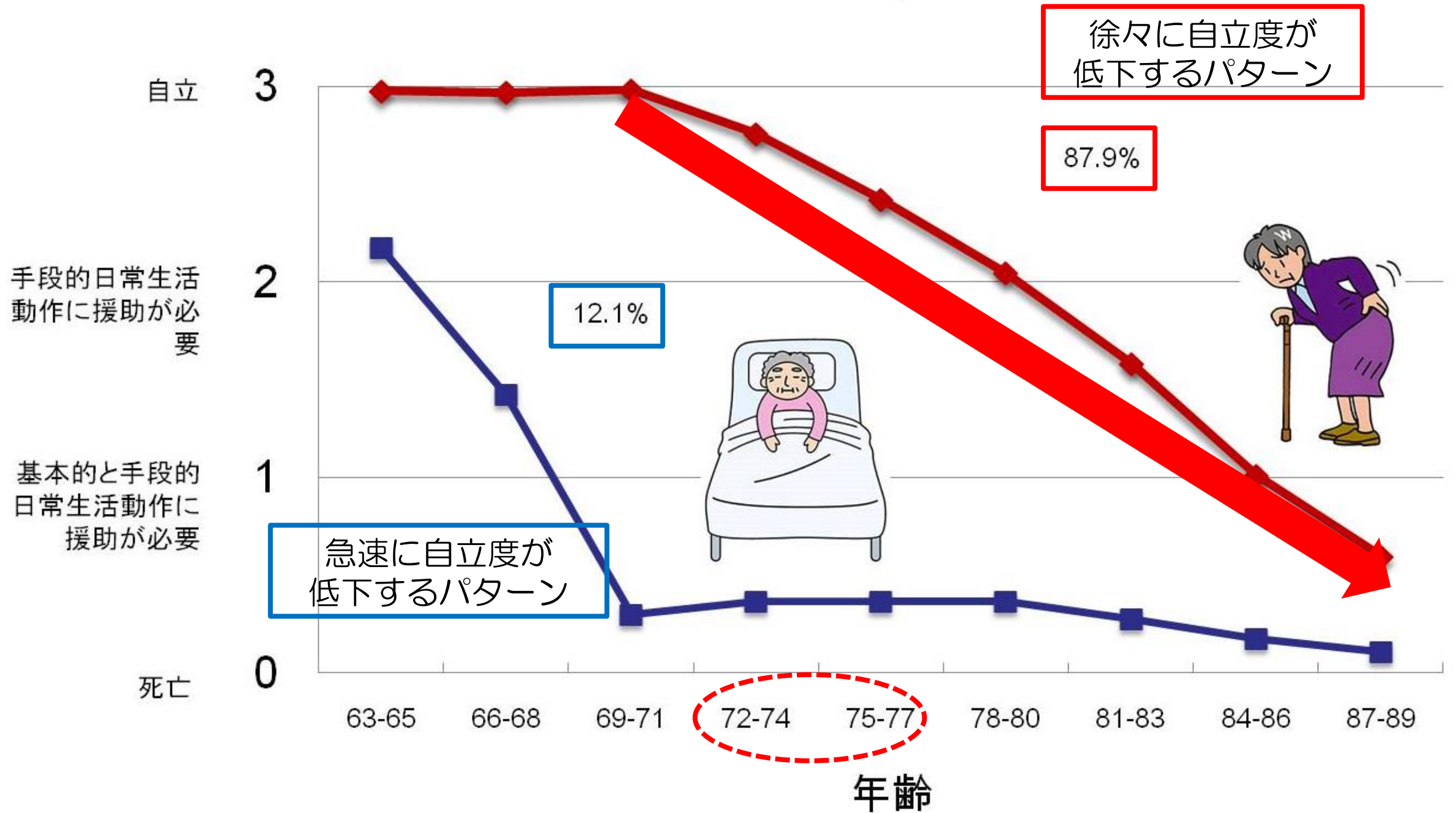
（歯や口の機能の虚弱）



# 高齢者の自立度のパターン(男性)

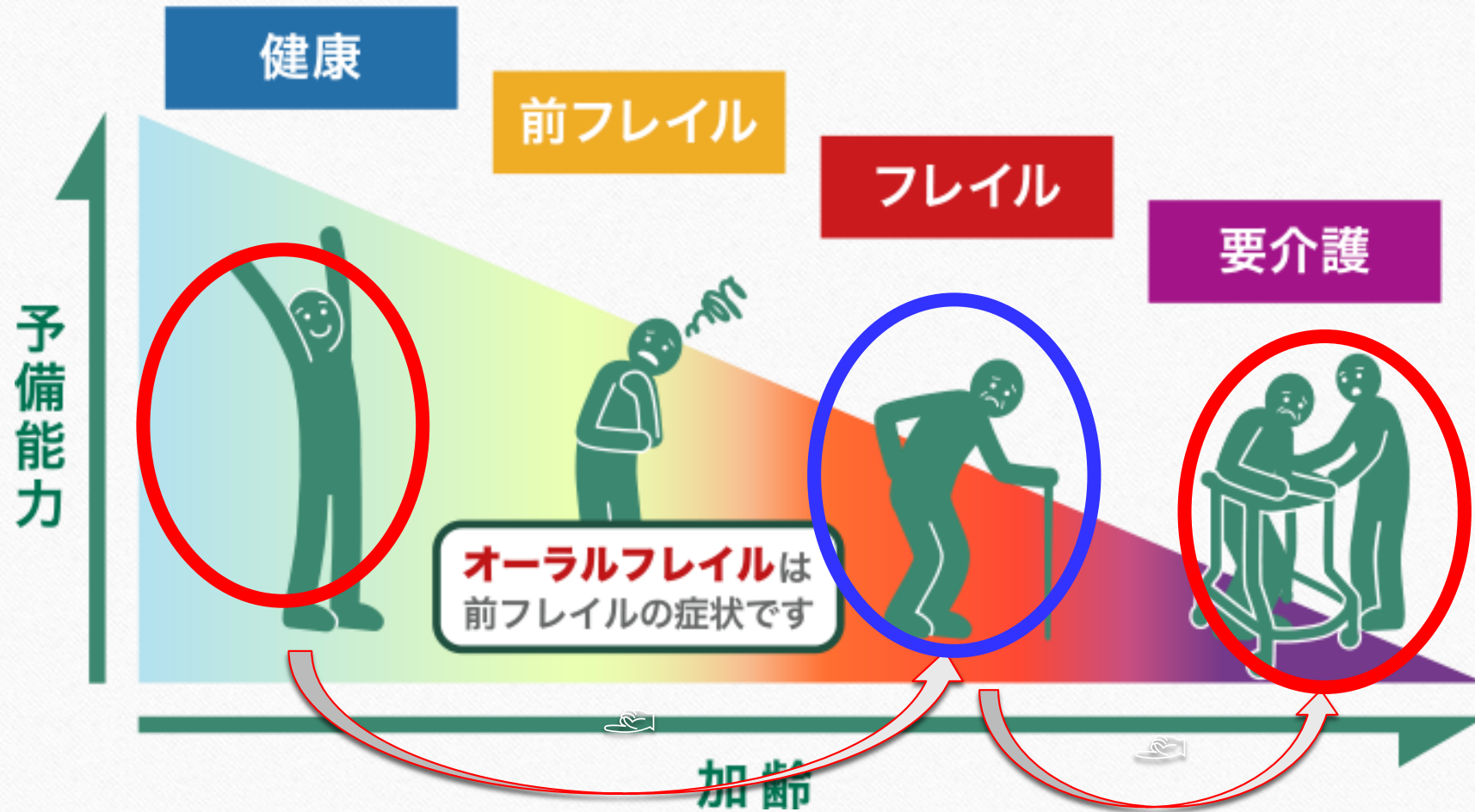


# 女性





# フレイル段階図

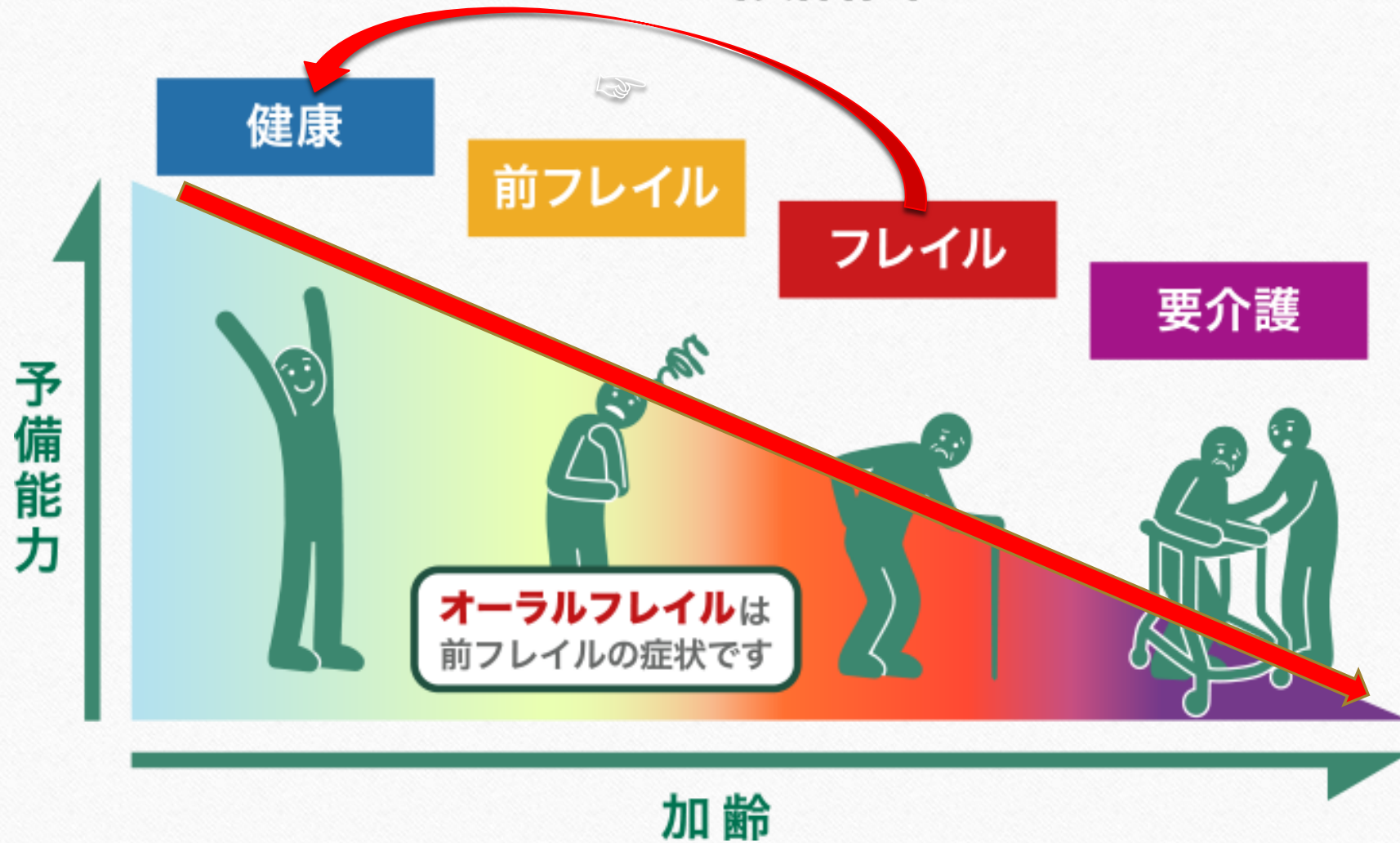


フレイル = 虚弱 = frailty

年齢を重ねて、筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態



## フレイル段階図



# 3つのフレイル



ロコモティブシンドローム、  
サルコペニア（筋肉の衰え） 等

身体的フレイル

独居、経済的困窮  
孤食 等



社会的フレイル



認知機能障害、  
うつ 等

精神的フレイル



人は足から老いてゆく!!

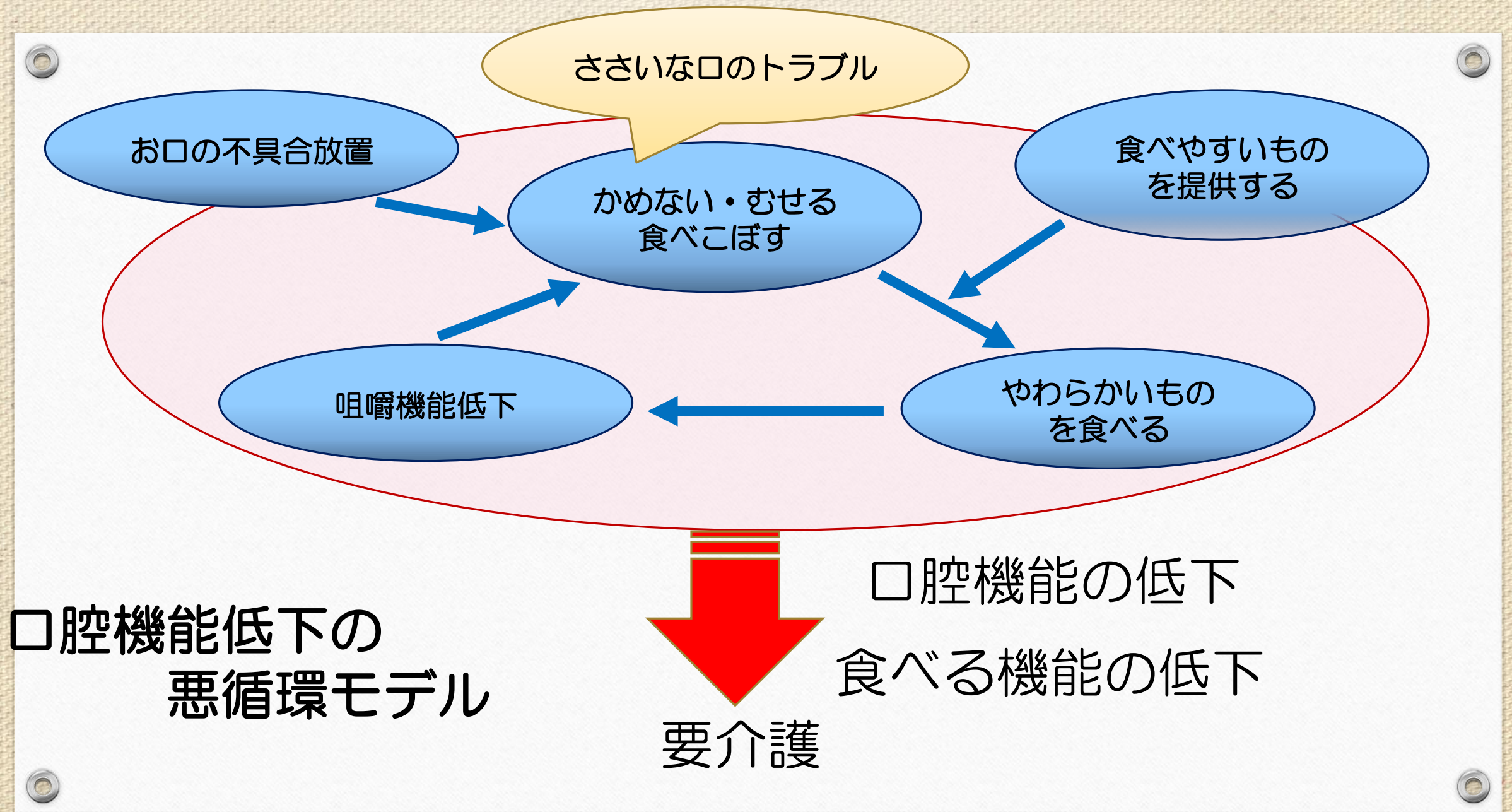
□腔機能の軽微な衰え



オーラルフレイル

(□腔の) (虚弱)

体の虚弱化 (フレイル) の入り口



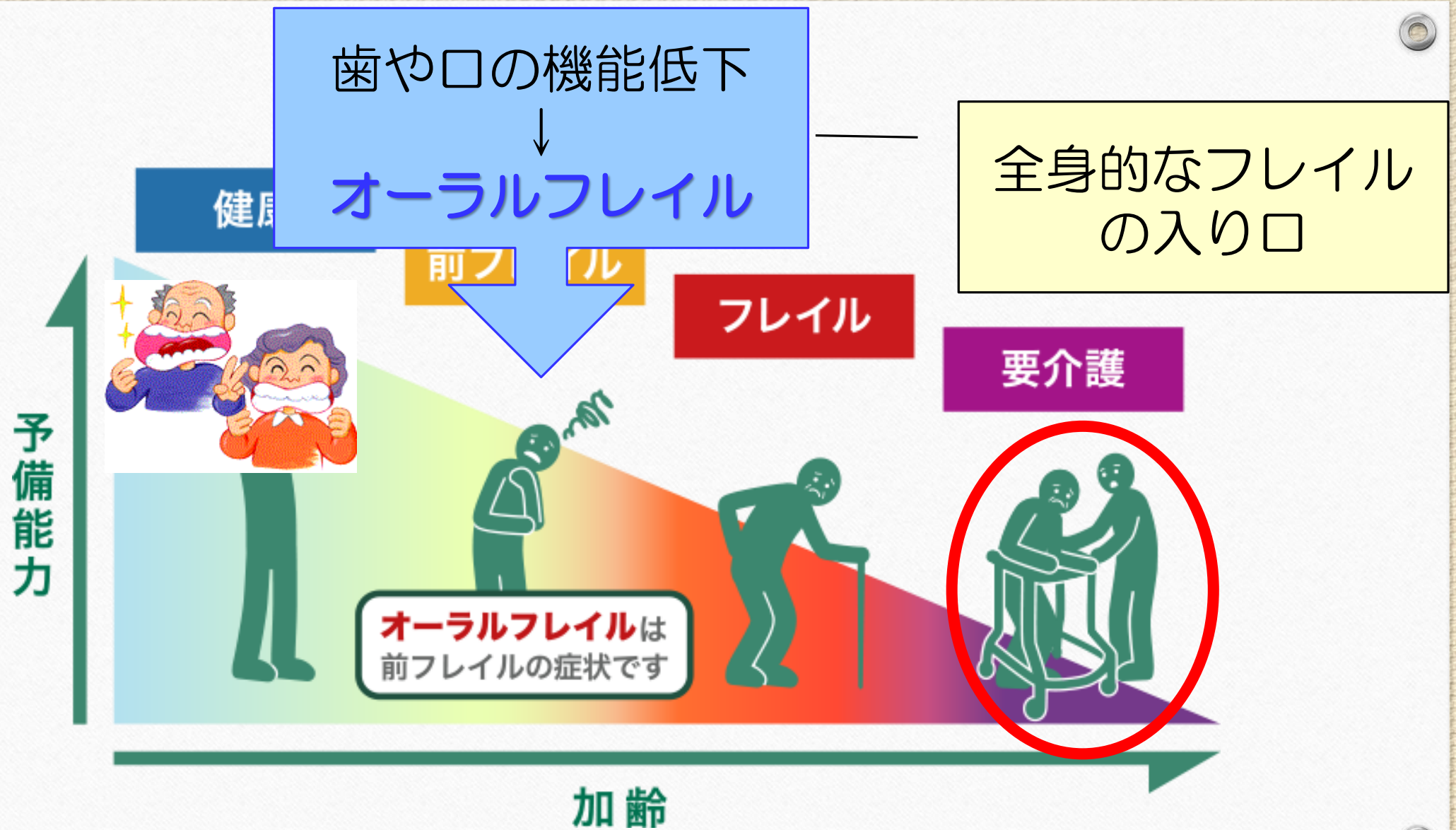


# 老化のサインは口にあります

- 食べこぼすことはありませんか？
- 噛めない食品が増えていませんか？
- 食事でむせたりしませんか？
- 話をするときに発音しづらいことはありませんか？



オーラルフレイルの兆候





# フレイル予防



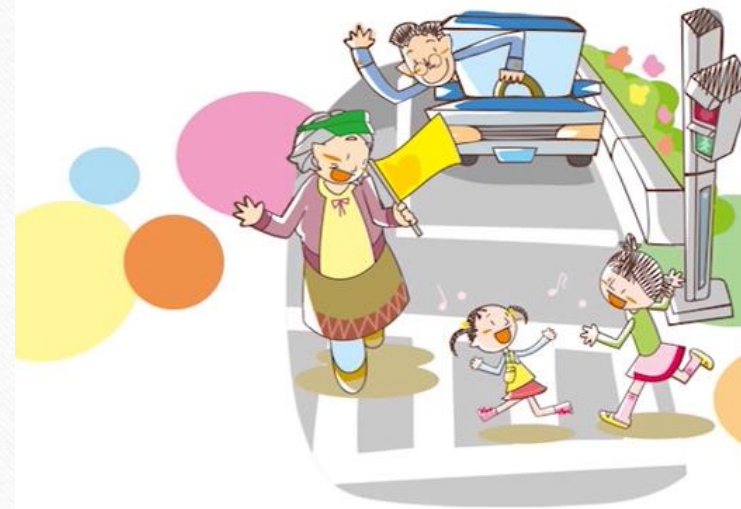
栄養

健康な歯で、よく噛んでしっかり食べる

身体活動



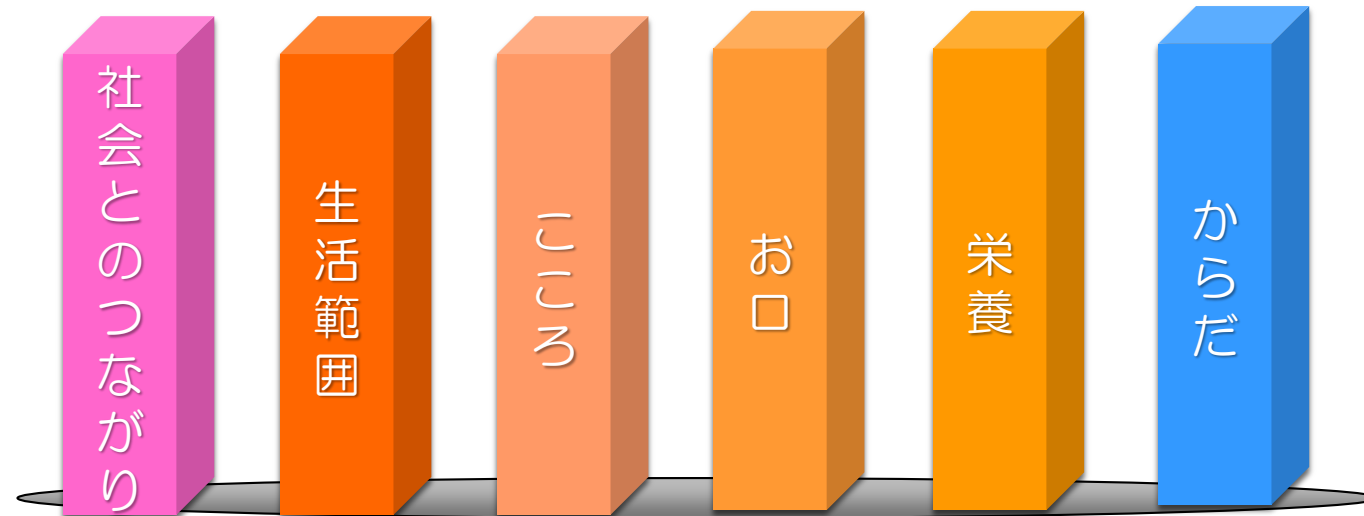
運動、社会活動 等



社会参加

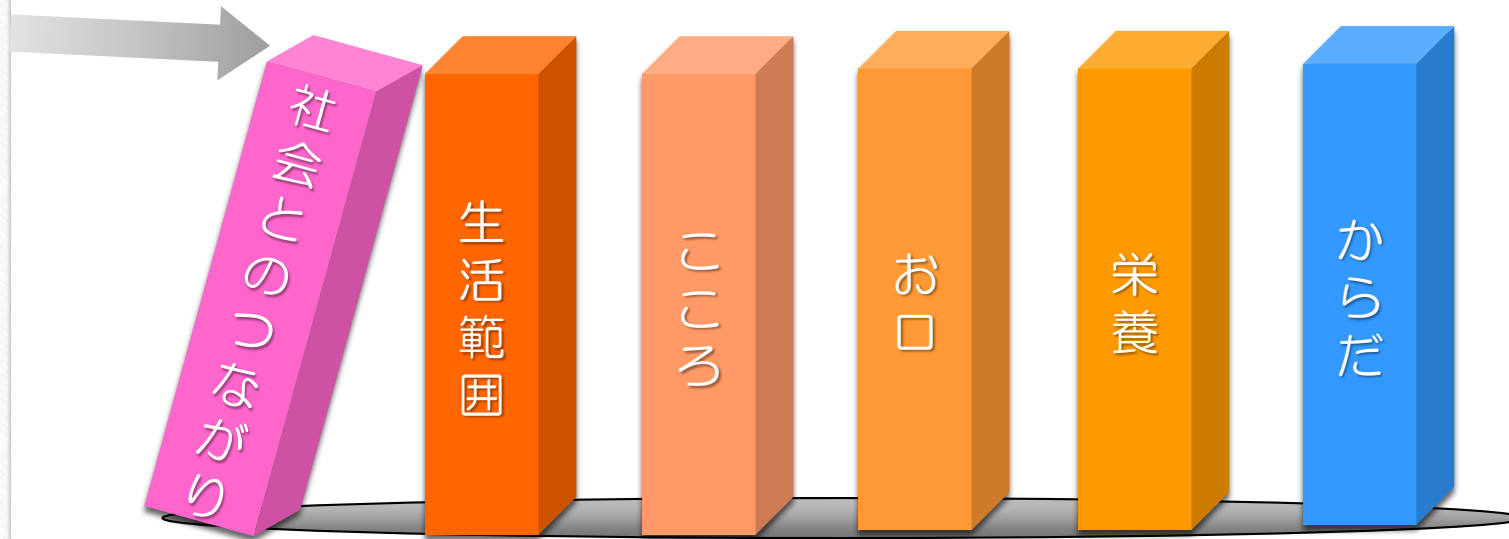
ボランティア、就労 等

フレイルの最初の入り口は  
社会とのつながりを失うことです

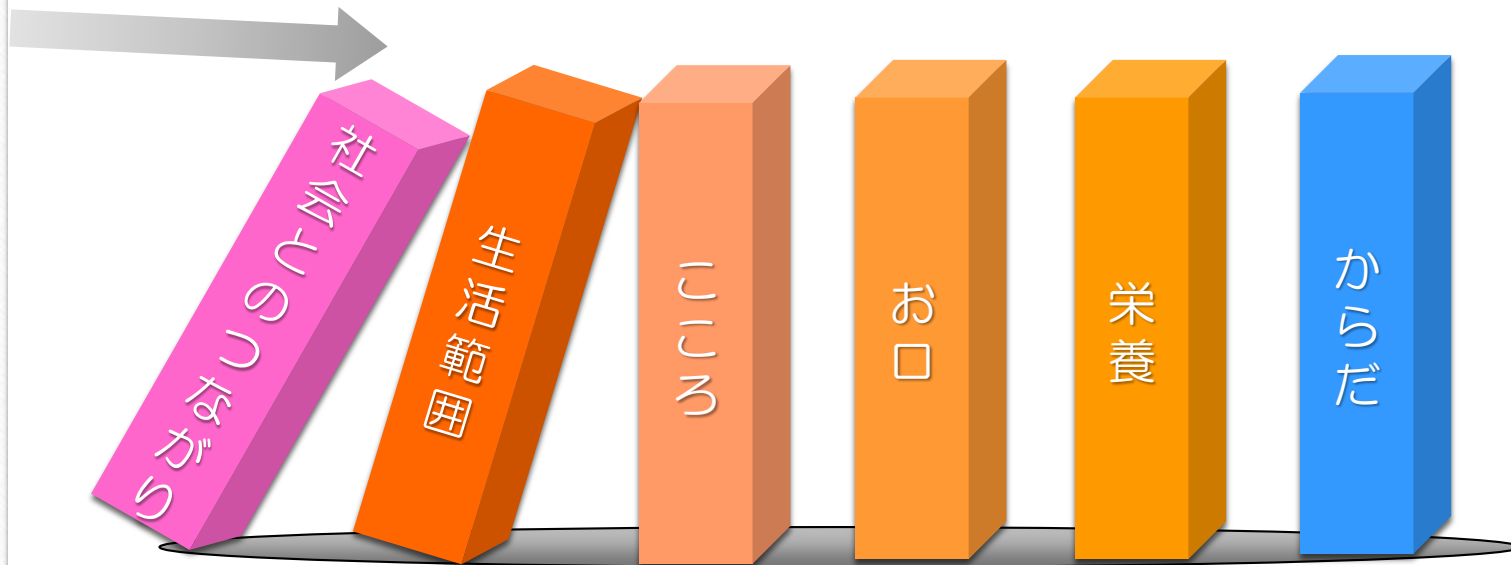




フレイルの最初の入り口は  
社会とのつながりを失うことです

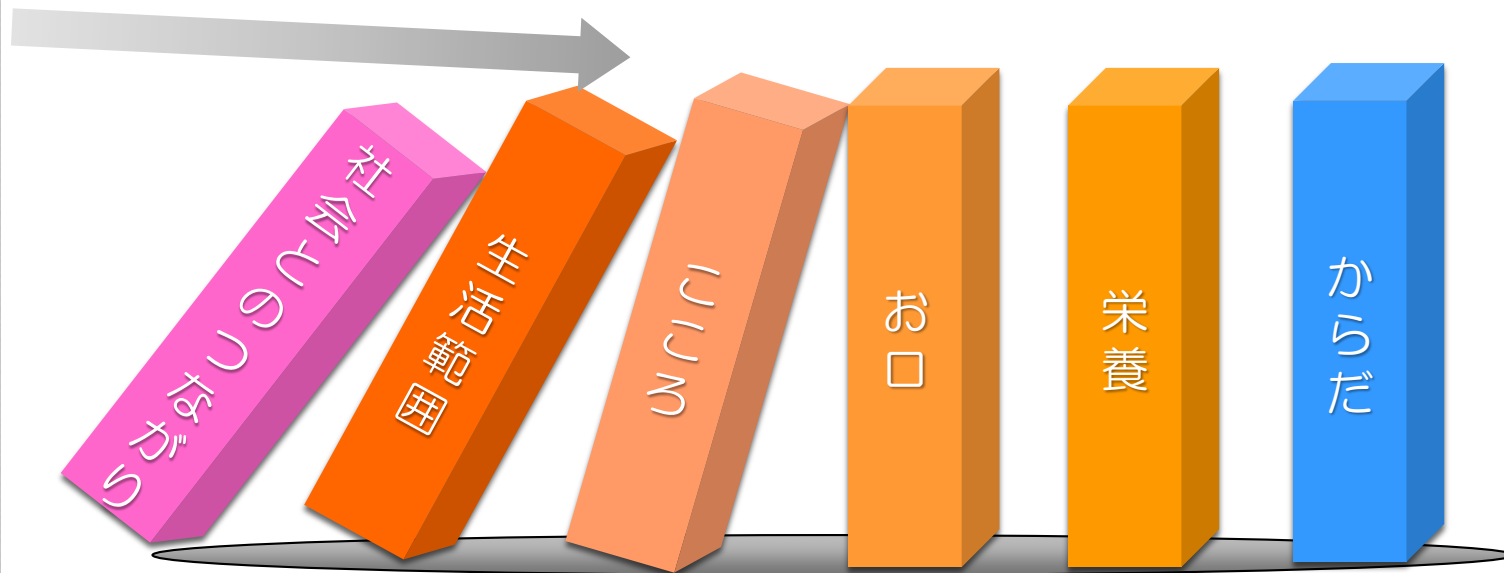


フレイルの最初の入り口は  
社会とのつながりを失うことです

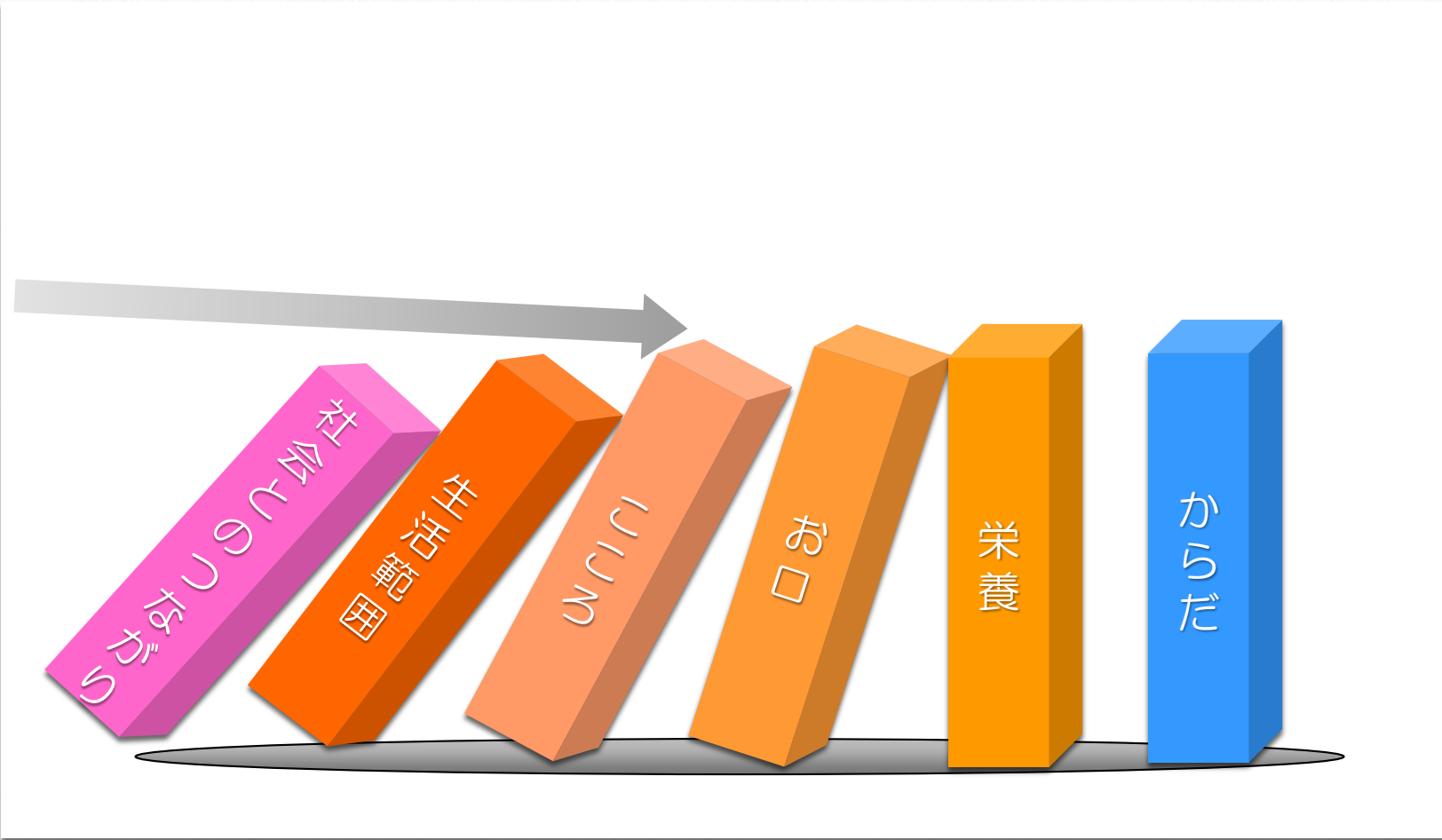




フレイルの最初の入り口は  
社会とのつながりを失うことです

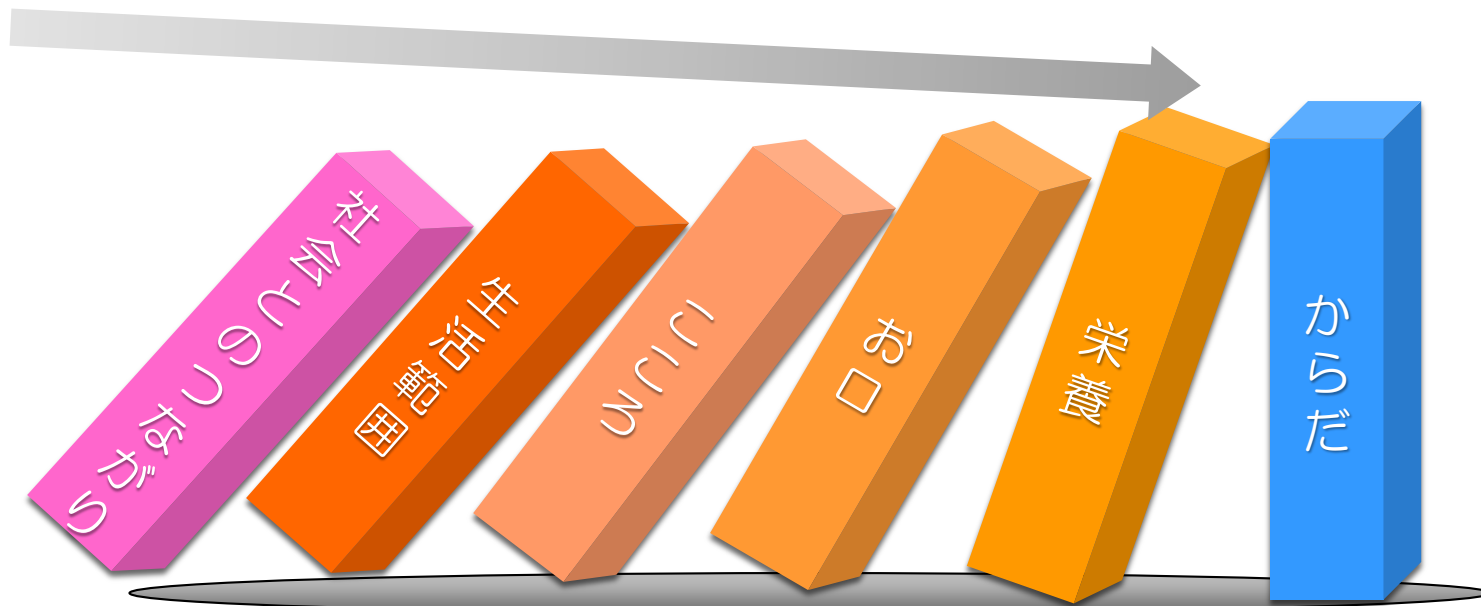


社会とのつながりを失うことが  
フレイルの最初の入り口です

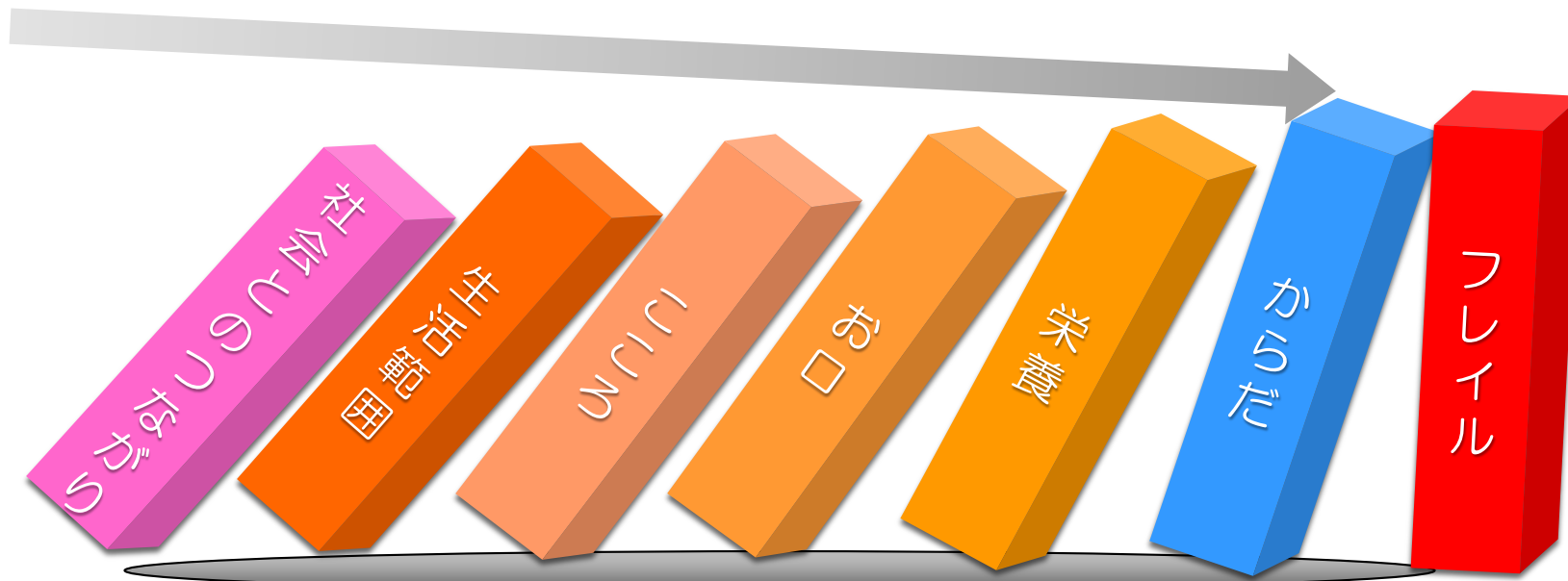




フレイルの最初の入りは  
社会とのつながりを失うことです



フレイルの最初の入り口は  
社会とのつながりを失うことです



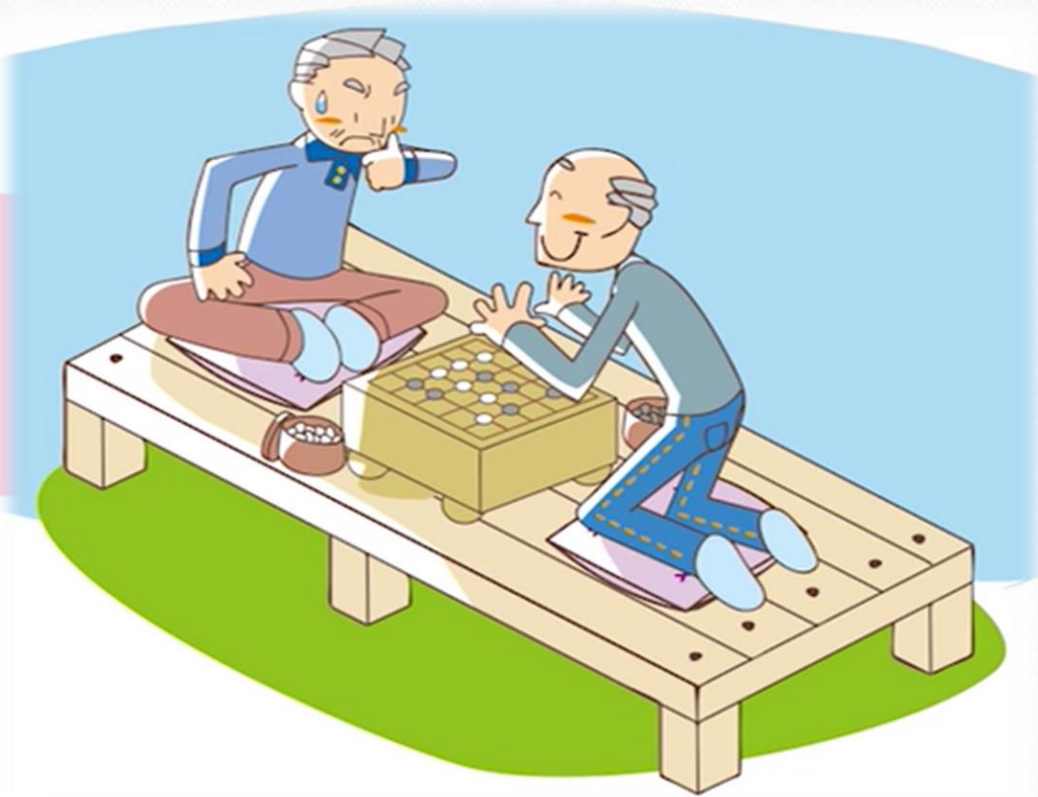


フレイルの最初の入り口は  
社会とのつながりを失うことです  
ドミノ倒しにならないように！





ドミノ倒しにならないように！





かかりつけ歯科医院で  
定期的な歯科健診

あなたには

何でも相談できる



かかりつけ歯科医はいますか？

# なぜ、「かかりつけ歯科医」 のいる人は長寿なのか？

Tanji Hoshi

星 旦二

首都大学東京教授

社団法人東京都港区  
芝歯科医師会・芝エビ研究会



ワニブックス【PLUS】新書

WANI BOOKS CO., LT

## 著

者たちの調査によって、「かかりつけ歯科医をもつ」人ほど寿命が延びるとともに、要介護にもなりにくいことが明らかになりました。「かかりつけ歯科医をもつ」ことがなぜ健康長寿につながるのか。そのメカニズムを明確にしながら、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）向上のための適切な口腔ケアの方法、頼りになる歯科医師、歯科衛生士の選び方、つきあい方を解説。理想の歯科医師、歯科衛生士と出会えるどうかがあるあなたの寿命を決定します。



ONE.

日本歯科医師会

「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト

国民向け動画

ONE.