

お口の健康を保って「未病」を改善し
健康寿命をのばしましょう！

オーラルフレイル ハンドブック

県民向け 第3版



目次

	未病改善でスマイルエイジング！	1
	フレイルとは	2
	オーラルフレイルとは	3
	オーラルフレイルのチェック項目（OF-5）	4
	オーラルフレイルは“がんばれば”改善できます	5
	ご自宅でできる改善プログラム	6
	神奈川県民のオーラルフレイルの状況	7
	県民の目標：健口かながわ5か条 +3	8



未病改善でスマイルエイジング!



ご存じですか? 「未病」

私達の心身の状態は、「健康」か「病気」かという2つに分けられるのではなく、日々「健康」と「病気」の間を行ったり来たりしており、このような「健康」と「病気」の間の変化の過程を未病といいます。

健康

病気

健康

未病

病気

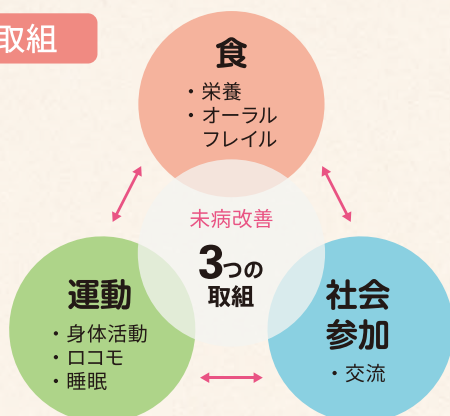
未病改善とは?

「未病改善」とは、特定の疾患の予防にとどまらず、日ごろから心身をより健康な状態に近づけていくことをいいます。歯科の分野でいえば、正しい歯みがきのしかたを身につけたり、よく噛んで食べることを心がけることも、未病改善につながる取組です。

未病を改善しよう

神奈川県では、「食」「運動」「社会参加」を基本に、未病改善の取組を進めています。

3つの取組



食

毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善することが大切です。オーラルフレイル対策も重要です。

運動

日常生活にスポーツや運動を取り入れることが大切です。質の良い睡眠も重要です。

社会参加

ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つことが大切です。

神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例(平成30年3月改正)

未病の改善やオーラルフレイル対策など、近年における歯科に関わる新たな動きを踏まえ、県民の歯及び口腔の健康づくりをより一層推進するため、基本理念及び基本的施策について、新たな項目を加え、改正しました。

<基本理念(一部抜粋)>

歯及び口腔の健康づくりは、未病の改善につながるものとして、県民自らがその意義を自覚して取り組むこと

<基本的施策(一部抜粋)>

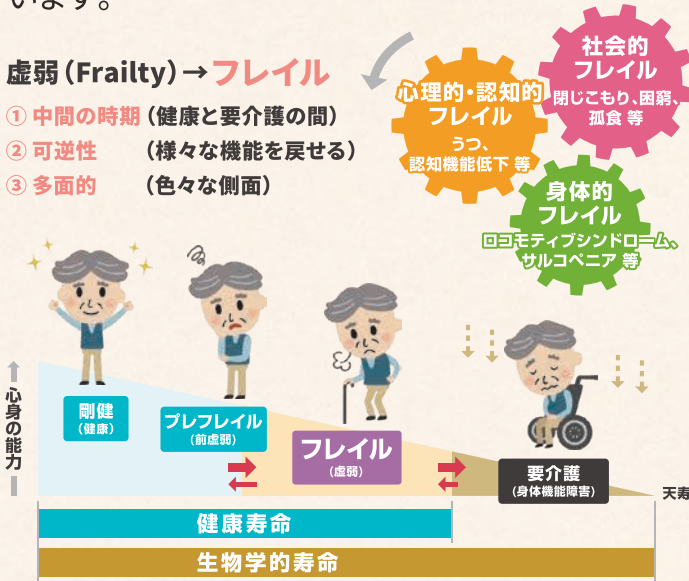
オーラルフレイル対策(心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態を早期に把握し、及び回復させ、並びに当該状態となることを未然に防ぐための取組をいう)の推進

フレイルとは

高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。このフレイルは要介護予備群として、また、健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。

虚弱 (Frailty) → フレイル

- 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)



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

- フレイルは健康と要介護状態の中間の状態であり、要介護になる危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合が低くなるといわれています。
- 多面的な特徴をもち、身体の衰えだけではなく、心や社会性の衰えも含まれます。
- フレイルの状態を加速させるものが筋肉の衰え（サルコペニア）です。

- 特に、人とのつながりが少なくなったり、食事をひとりでするようになったりして、社会性が低下すると、フレイルから要介護状態へとドミノ倒しのように進む“負の連鎖”のきっかけになるといわれています。この状態を「フレイル・ドミノ」といいます。

- だからこそ、より早く気づき、フレイル対策を行えば健康寿命の延伸につながります。

- 身体や心のささいな衰え（前虚弱=プレフレイル）に早く気づくことが大切です。
- フレイルを防ぎ健康長寿を達成するためには、「栄養（食とお口の健康）・運動・社会参加」という3つの柱が重要です。
- 上記3つの柱に注目して、日々の生活を見直し、生活機能の維持・改善に取り組んでいきましょう。
- 要介護の状態にならないために、このような心構えをもって生活していくことが大切です。

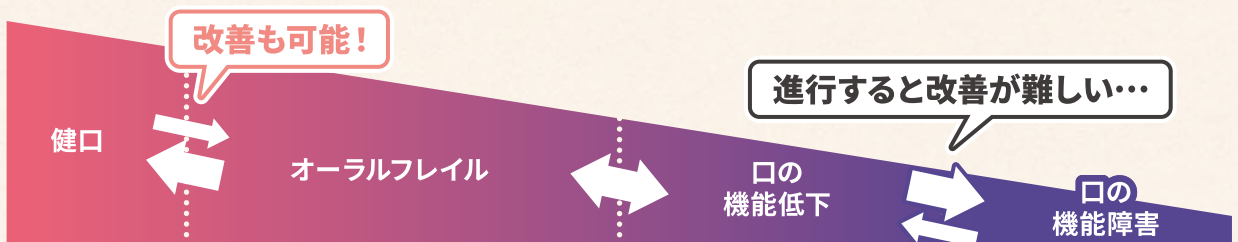


オーラルフレイルとは

- 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』との間にある状態にある概念です。
- オーラルフレイルは、歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態と定義されています。



- 「健口」の状態を維持するには、口のまわりの軽微な衰えによっておこる、**お口のささいなトラブルを見逃さないことが重要です。**
- 日常で感じるお口のささいなトラブルとして、例えば以下のようなものがあります。
 - ・ さきいかやたくあんなどの噛み応えのあるようなものが噛みにくくなった。
 - ・ 食事にお茶やみそ汁等でむせることが増えた。
 - ・ お口の中がねばつくことが増えた。(のどが渇くこととは違います。)
 - ・ 会話しているときに周囲の人から何度も聞き返されるようになった。
- オーラルフレイルはそれ自体は病気ではありませんが、**お口の機能がさらに低下すると、「口腔機能低下症」として、治療の対象**となることがあります。



オーラルフレイルのチェック項目 (OF-5)

質問	該当	非該当
① 自身の歯は、何本ありますか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
② 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
③ お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
④ 口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
⑤ 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？ ※評価が可能な場合：オーラルディアドコキネシス「タ音」 ^(※1) は、 6.0 (回/秒) 未満ですか？	はい	いいえ

(※1) オーラルディアドコキネシスとは、口の巧みな運動を簡便に評価する検査です。
タ音は「タ」を5または10秒間発音し、舌の動きを測定します。



あてはまるものの数が、

1つ以下	今のところはオーラルフレイルの心配はありません。 引き続き、口の機能を維持するため定期的に歯科健診に行きましょう。
2つ以上	オーラルフレイルに該当します。 改善も可能なので、かかりつけ歯科医にしっかり相談しましょう。

オーラルフレイルの人は、そうでない人に比べ、
フレイルや要介護認定、死亡のリスクが増加するという結果が示されています

オーラルフレイル

オーラルフレイルのチェック項目
2つ以上該当



フレイル発症 **69%増加**^(※2)

要介護新規認定 **40%増加**^(※2)

死亡(全要因) **44%増加**^(※2)

最大9年間の追跡調査

(※2) オーラルフレイルでない人と比べた相対的なリスクの増加割合

(出典) Oral frailty five-item checklist to predict adverse health outcomes in community-dwelling older adults: A Kashiwa cohort study, Geriatr Gerontol Int 2023

オーラルフレイルは “がんばれば”改善できます

オーラルフレイルの方にオーラルフレイル改善プログラムを実施した結果、
約56%の方（173名のうち97名）に改善が認められました。

平成30年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業

オーラルフレイル改善プログラムについて

歯科医院で
検査・評価

オーダーメイド（個人の状況に対応）
オーラルフレイル改善プログラム

歯科医院で
検査・再評価

引き続き
実施

歯と口の検査、滑舌検査、
舌圧測定、咀嚼機能測定



舌圧を
測定する機材



咀嚼機能を
測定する機材

改善プログラムを自宅で実施

4週間

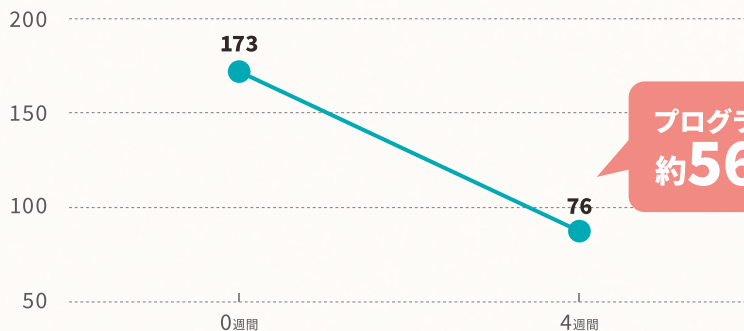
〔プログラムの内容例〕

- ・お口の健口体操
- ・口を開ける訓練
- ・舌で物を押しつぶす訓練
- ・発音の訓練
- ・ガムを噛む訓練



オーラルフレイルの改善

（オーラルフレイル該当者数）



プログラム実施者
約**56%**が改善（173名のうち97名）



家族から何を言っているのかわからないと言われていましたが、改善プログラムにより滑舌がよくなり、家族や友達と積極的に話せるようになりました。

ご自宅でできる改善プログラム

かながわ・お口の健口体操

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。

1



グー

目はしっかり閉じ目玉は下方に。
口は口角を上げしっかり閉じる。

2



パー

目は大きく開き目玉は上方に。
口を大きく開く。

3



ぐるぐる

口を閉じたまま舌を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。
(右回り、左回り)

4



ごっくん

ココで溜まった唾を
ごっくん!

5



ベー

舌の先に力を入れ
しっかりと前に出す。
(そのまま10秒キープ)

**①～⑤を3回以上、
毎日繰り返し
続けることで**

- ① オーラルフレイル対策に有効!
- ② 脳の血流UPで頭スッキリ!
- ③ 唾液分泌UPでお口もうるおう!
- ④ 下の力で飲みこむ力も向上!
- ⑤ フェイスラインもスッキリ!



お口の体操についてもっと詳しく知りたい方は
YouTubeで「**かながわ健口体操**」をチェック!

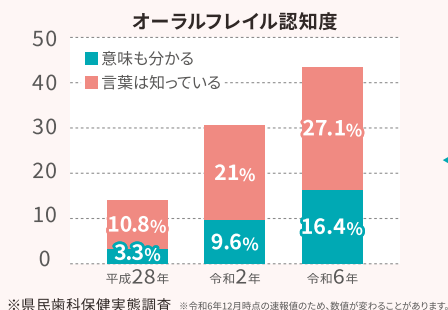
かながわ健口体操 検索 🔍



お口の変化が気になったらかかりつけの歯科医院にご相談ください!

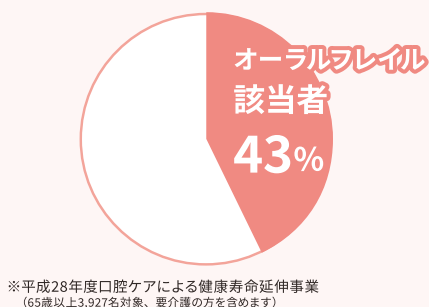
神奈川県民のオーラルフレイルの状況

オーラルフレイルを知っていますか？



オーラルフレイルを知っている人は増えていますが、まだまだ少ない状況です

気が付かないうちにオーラルフレイルになっていませんか？



実は！！
オーラルフレイルになっている人は多い状況です

※オーラルフレイルの判定基準（旧基準）で判定（P7参照）

神奈川県では、健口体操やオーラルフレイルの普及啓発等 オーラルフレイル対策に取り組んでいます！

オーラルフレイル健口推進員（8020運動推進員）

摂食・嚥下等の口腔機能の重要性について理解を深め、健口体操の実践、オーラルフレイルの普及啓発等、歯と口腔の健康づくりに主体的に取り組む歯及び口腔の健康づくりに関するボランティアです。（令和6年度時点の養成数1,738名）

一緒に楽しみながら、歯と口腔の健康づくりをしましょう！





けん こう 県民の行動目標 健口かながわ5か条

プラス スリー

+3

健口かながわ5か条 は県民自らが取り組む
お口の健康を保つ ための行動目標です



健口体操で口腔機能の維持・向上



かかりつけ歯科医を持って
年に1度以上は診てもらおう



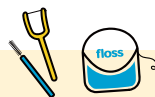
なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも



鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック



忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃



ライフコースアプローチ*で特に気をつける3つのステージ

プラス スリー
+3

すべての人に実践してもらうため、特に気を付けたい3つのステージとして、
妊婦・こども・高齢者を+3としています。

※ライフコースアプローチは、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくりのことです。



1
妊婦



2
こども



3
高齢者



すべての人に

けん こう
健口かながわ



未病改善ヒーロー
ミビョーマン



神奈川県では「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画(第2次)」を策定し、県民のみなさんの歯と口腔の健康づくりを推進しています。

オーラルフレイルハンドブック（県民向け）第3版

委託元：神奈川県

作成者：令和6年度オーラルフレイル健康寿命延伸事業 有識者検討会
（事務局：公益社団法人 神奈川県歯科医師会）

委員 飯 島 勝 矢

（東京大学高齢社会総合研究機構 機構長、
東京大学未来ビジョン研究センター 教授）

同 石 井 拓 男

（学校法人東京歯科大学監事）

同 加 藤 尊 巳

（神奈川県歯科医師会常任理事）

同 金 子 守 男

（神奈川県歯科医師会副会長）

同 菊 谷 武

（日本歯科大学教授、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長）

同 田 中 友 規

（東京大学高齢社会総合研究機構 特任助教）

同 玉 置 勝 司

（神奈川県歯科大学特任教授）

同 戸 原 玄

（東京科学大学摂食嚥下リハビリテーション学分野教授）

同 平 野 浩 彦

（東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長）

同 弘 中 祥 司

（昭和大学歯学部口腔衛生学講座教授）

同 山 本 龍 生

（神奈川県歯科大学歯学部社会歯科学系社会歯科学講座口腔衛生学分野教授）

同 渡 邊 裕

（北海道大学大学院歯学研究院口腔健康科学分野高齢者歯科学教室准教授）



(公社)神奈川県歯科医師会
キャラクター『カモメンテ®』