

今日もおいしく「いただきます！」 ハッピーシニアの健口づくり♪

～これからも楽しくおしゃべり、おいしい食事～



もくじ

- I. 健康長寿は歯と口から！ P.2
- II. 口から守る“おいしい食事と体の健康” P.3～4
- III. 口の中の健康を保つ方法
 - 定期的に口の中の自己チェックをしましょう ... P.5
 - 健康な歯と口を保つためのお手入れ P.6～7
 - 食べる機能を維持するためのトレーニング P.8～9※
(※ポスター)
- IV. 健口づくりは健康的な食事の第一歩 P.10～11
- V. 相模原市の高齢者の歯と口の健康に関する事業 ... P.12



相模原市 健康増進課

令和5年11月改訂



相模原市食育推進
マスコットキャラクター
サガピー

I. 健康長寿は歯と口から！

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

以前よりむせるようになった、噛みにくいなど、口のささいな衰えを感じたら「オーラルフレイル」の始まりです。加齢に伴い、歯の数や唾液の減少など口の状態が変化し、「年だから」と放っておくと口の機能が低下し、食べられるものが減ってしまう可能性があります。

いつまでもおいしく食べるためには、日ごろの予防の他、ささいな衰えに気づいたら**放置せずに改善に努めることが大切です！**



オーラルフレイルの自己チェックをしてみましょう

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛むことが出来る	0	1
1日に2回以上、歯をみがく	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

当てはまる質問事項の点数を足してみましょう。

あなたの合計 点

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

合計点数が3点以上の方は、かかりつけ歯科医院に相談ください。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・田中友規、飯島勝矢：作表

II. 口から守る“おいしい食事と体の健康”

歯と食べる機能をできるだけ維持しましょう。

何でもおいしく食べられる歯の数の目安は20本以上。

19本以下でも入れ歯などで噛めるようにしておくことで、食品や栄養の偏りを防ぐことができます。



【美味しく食べることができる歯の本数】

18本～28本



6本～17本



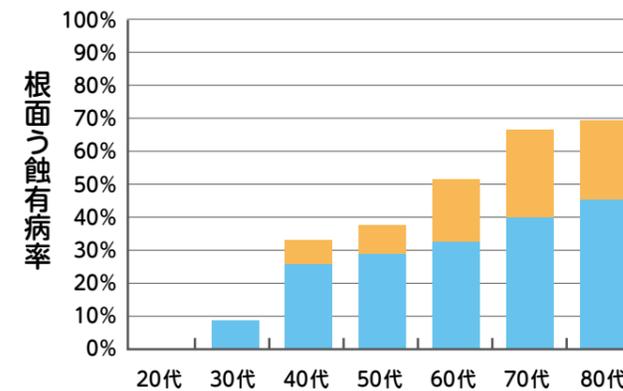
0本～5本



出典：新庄ほか,1985～1986 出典：榊原悠紀田郎編,老人保健法に基づく歯の健康教育,歯の健康相談の担当者となったら,ヒョーロン・パブリッシャーズ,1992.

加齢に伴い歯の根元がむし歯になりやすい

根面う蝕有病率と年代の関係



■ : 色調変化を認める
■ : 色調変化と0.5mm以上の深さのむし歯

出典：小峰陽比古, 櫻井晋也ほか, 根面う蝕重症度と歯周病重症度の関連性調査研究, 第147回日本歯科保存学会2017年度秋季学術大会, 2017年10月26～27日.



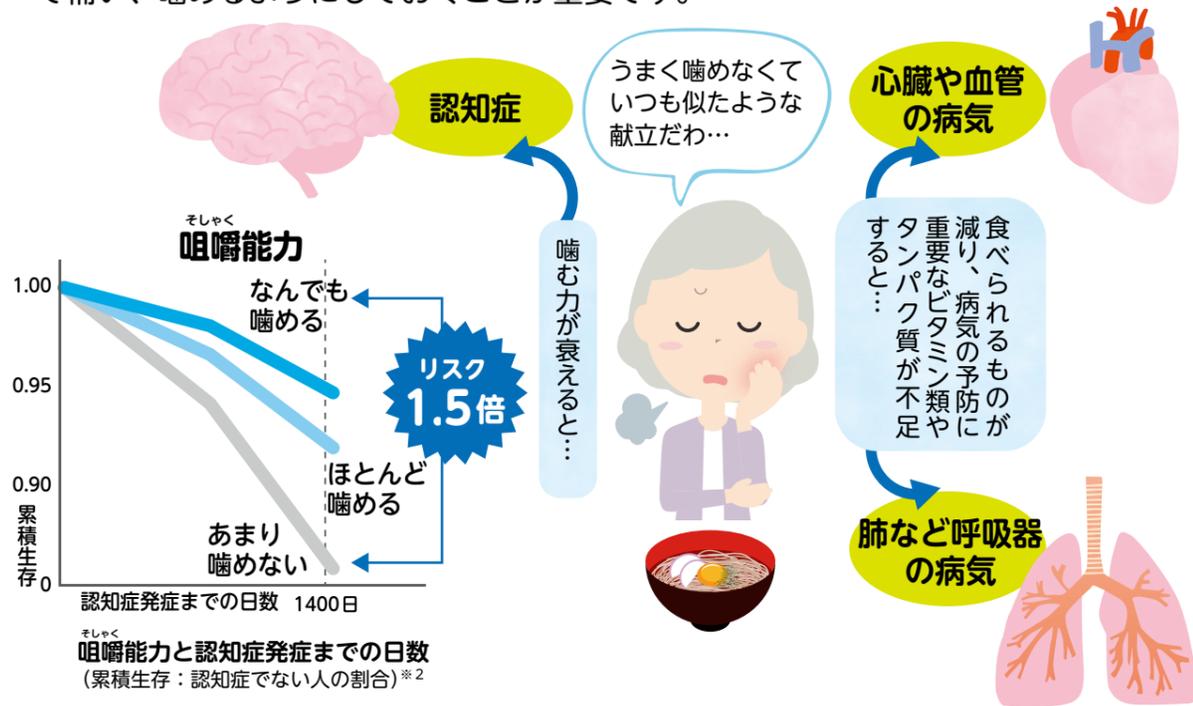
【根面う蝕】

歯の根元にできるむし歯。加齢や歯周病により歯肉が下がり、歯の根元の部分に汚れが残ると、むし歯になりやすい。歯が割れる原因になることも。

歯と歯肉の境目など細かい部分も丁寧に口腔ケアを行うことが、歯を守るために重要です。

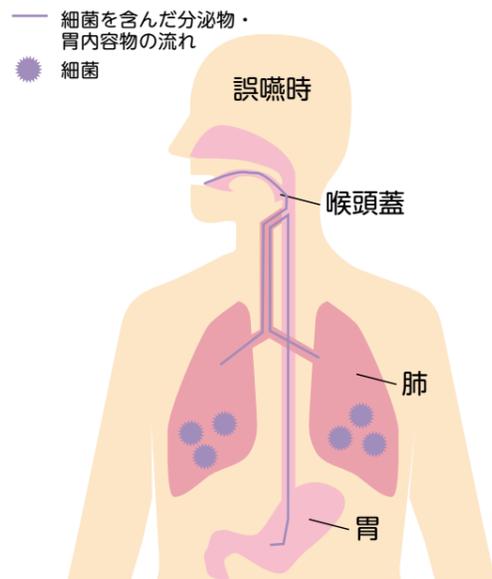
歯と食べる機能を保つことは体の健康にも影響します！

うまく噛めなくなってしまうと、野菜や果物類が食べにくくなり、栄養の偏りによる病気が起こりやすくなります*1。また、噛めなくなることによって脳への刺激が減り、認知機能の低下を招く可能性があります*2。歯を失った部分も入れ歯などで補い、噛めるようにしておくことが重要です。



*1：池邊一典、高齢者の口腔機能が、栄養摂取に与える影響、日本静脈経腸栄養学会雑誌 31(2):681-181,2016。
*2：Yamamoto T, Kondo K, et al. Association between self-reported dental health status and onset of dementia: a 4-year prospective cohort study of older Japanese adults from the AGES Project. Psychosom Med: 74: 241-248,2012.

口の中の健康維持で誤嚥性肺炎を予防



口の中にむし歯や歯周病があったり、きれいに保たれていないと、多くの細菌が唾液などに混じって肺に入り、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。

特に、高齢者は飲み込む機能が低下しやすいため、健康な人でも、睡眠中、無意識に唾液を誤嚥していることがあります。そのため、口を清潔に保つことは肺炎予防のためにも大切です！



Ⅲ. 口の中の健康を保つ方法

定期的に口の中の自己チェックをしましょう

粘膜 (頬、上あご等の部分)

- 入れ歯が当たって痛いところがある
- 白、黒、赤い部分がある
- 傷や腫れ、しこりがある



唾液

- 口の中が乾燥している
- 強い口臭を感じる

舌 (表・側面)

- 舌の上の汚れ (舌苔) が多い
- 傷や腫れしこりがある
- 白、黒、赤い部分がある



歯

- むし歯や歯石がある
- ぐらつく歯がある
- 入れ歯でうまく噛めない



歯肉

歯周病の症状はないか？
歯と歯の間 (▼) の色と形をチェック

	健康な歯肉	歯周病の歯肉
色	サーモンピンク	<input type="checkbox"/> 濃い赤色
形	鋭い三角形	<input type="checkbox"/> 丸みを帯びている

チェックが入った項目については、かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

Q 歯みがきをすると歯肉から血が出る時は、どうすればいい？

A 歯肉に炎症がある可能性があります。P.6を参考に、歯間清掃用具 (糸付ようじ、歯間ブラシ) を使用するなど口腔ケアの方法を見直すとともに、かかりつけ歯科医に相談しましょう。歯と口の健康を保つには、定期的に歯科医院でのチェックや口腔ケアのアドバイスを受けることが大切です。

健康な歯と口を保つためのお手入れ

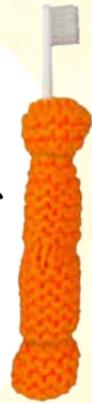
歯周病やむし歯の原因菌の塊である**歯垢**を取り除きましょう。

歯

口腔内の清掃

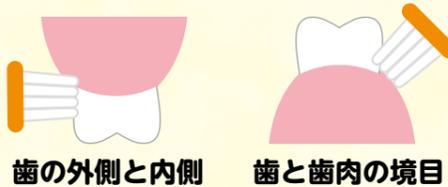
歯ブラシ

握力が弱く、柄が持ちにくい場合は、タオルやホースなどを使って柄を太くすると持ちやすくなります。



- 力を入れすぎず、細かく動かす
- みがく順番を決める
- 歯のすべての面に当てる (下図参照)

ブラッシングの重要ポイント (歯ブラシの当て方)



歯の外側と内側 歯と歯肉の境目

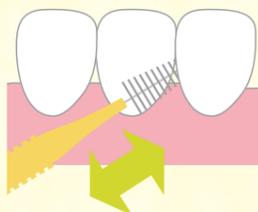


歯と歯肉の境目 要注意

歯肉が下がって露出した歯の根元は、柔らかく、むし歯になりやすいので、丁寧にみがきましょう。

歯間ブラシ (歯の間が広い部分)

- 1 歯と歯の隙間に入れる
- 2 前後に2～3回動かす
※使い方やサイズが分からない時は、歯科医院に相談しましょう



糸付きようじ (歯の間が狭い部分)

- 1 前後に動かしながらゆっくり歯と歯の間に入れる
- 2 歯に押しあてながら前後左右に2～3回動かす



舌



何回も行うと舌を傷つけてしまうので要注意!

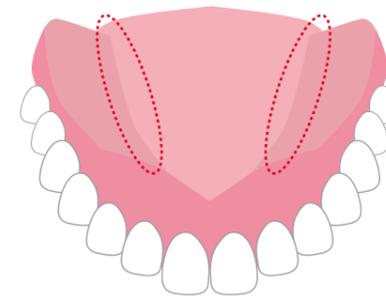
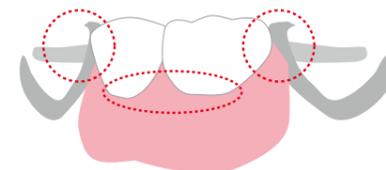
- 歯ブラシや舌ブラシを使う
- 汚れを掻き出すように舌の奥から手前に2～3回
- 力を入れすぎない

舌の汚れは放っておくと、口臭や味覚が鈍くなる原因にも…



入れ歯の手入れ

- 専用のブラシや歯ブラシを使う
- 流水下で洗う
- 入れ歯の縁やバネ、歯と歯肉の境目は丁寧に



汚れが残りやすい部分

バネがかかっている歯、孤立した歯も汚れが残りやすいので、忘れずにみがきましょう!



入れ歯の部分が赤くただれている

入れ歯の汚れが原因で、粘膜の炎症を起こすこともあるので、こまめにお手入れを!

ブラシでの洗浄と合わせて、定期的に入れ歯洗浄剤も使用しましょう



熱湯は変形するので使用しないようにしましょう



落として壊れないよう、水を張った洗面器などの上で洗いましょう



安定剤は入れ歯や粘膜に残りやすいので一時的な利用に留めましょう



食べる機能を維持するためのトレーニング

加齢に伴い、唾液量の減少や口周りの筋力が衰えるなど、食べる機能が低下しやすいので**維持することが重要です。**

食前に行うなど、生活の一部に取り入れて毎日行いましょう！

準備体操

噛む、飲み込むなどの機能は姿勢の影響を受けます。よい姿勢が保てるように姿勢に関する筋肉を意識しましょう。

姿勢



首の運動

深呼吸しながら首の運動をします。

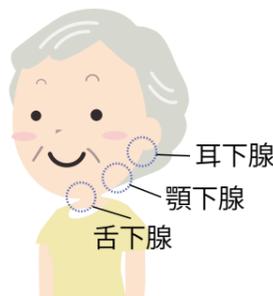


唾液の分泌を促すトレーニング

唾液は大きく分けて3か所から分泌されています。唾液の出が悪く、口が渇く方は唾液腺マッサージをしてみましょう。

唾液の出がよくなると、話しやすく、飲み込みやすく、食べやすくなります。

マッサージをして、唾液分泌を促してください。



耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前の方へ向かって回す (10回)

顎下腺への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらい順番に押す (各5回ずつ)

舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押す (10回)

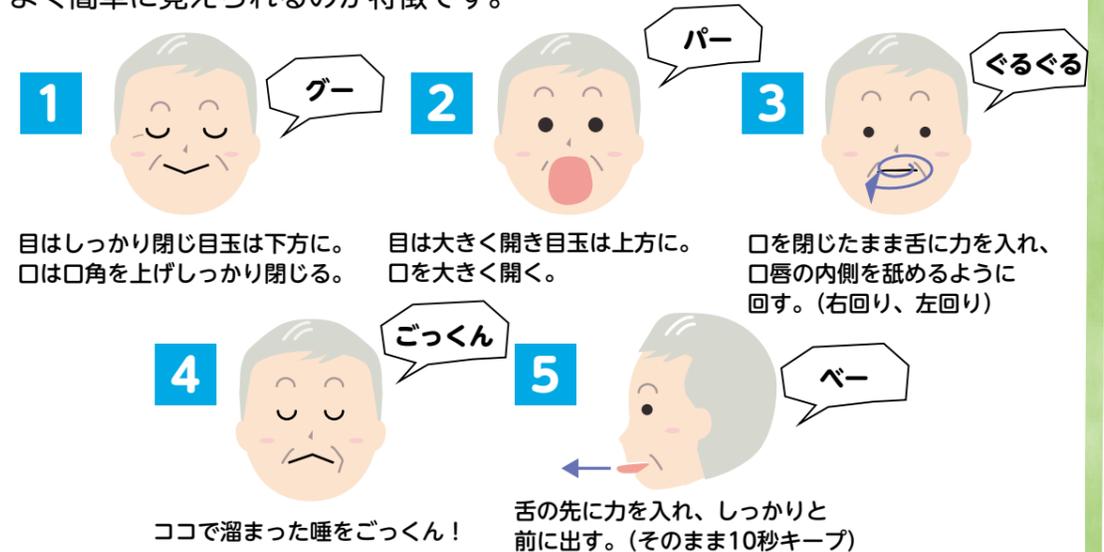
噛む、飲み込む機能を保つトレーニング

口の周りの筋肉や舌の運動を続けることで、食べこぼしの予防や食べ物を飲み込んだりする機能の維持向上ができます。

『かながわ・お口の健口体操』 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

※出典：神奈川県 オーラルフレイルハンドブック

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



体操の効果

1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ①オーラルフレイルも予防！
- ②脳の血流UPで頭スッキリ！
- ③唾液分泌UPで口もうるおう！
- ④舌の力で飲み込む力も向上！
- ⑤フェイスラインもスッキリ！

『パタカラ体操』

パ 唇をしっかり閉じてから発音



タ 上あごに舌先つける



カ 上あごの奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして上あごに押し当てる



「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ10回ずつを目安に発音します。

ハーミン
相模原市歯科医師会
公式マスコットキャラクター



動画で学ぼう!!
「オーラルフレイル」
(約3分×6本)
相模原市歯科医師会HP



いきいき百歳体操
おうちの体操
(動画：約16分)

IV. 健口づくりは健康的な食事の第一歩

おいしく食べてフレイル予防!

食べる機能の低下などにより、食事量が減ったり、食品の種類が偏ったりすると、体に必要なエネルギーやたんぱく質が不足する「低栄養状態」となり、それが続くと、体重や筋肉が減少して、心身の活力が低下する『フレイル』になる可能性が高くなります。

健口づくりと一緒に、おいしく食べてフレイルを予防する食事のコツも取り入れてみましょう!



1 できるだけ3食食べる

「面倒くさい」「食欲がない」などの理由で、食事を抜いてしまうことはありませんか?

1回食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーや栄養素が足りず、体重が減ってしまいます。

まずは1日3食、食事をすることから始めてみましょう。



2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

効率よく体に必要な栄養をとるには、この3つを組み合わせる食べることがポイントです。

副菜 野菜・海藻・きのこ類

体の調子を整える
ビタミン・ミネラルの補給源
【1食の目安量】



主菜 肉・魚・卵・大豆製品

筋肉・血液・骨などの体を作る
もとになるたんぱく質の補給源
【1食の目安量(どれかひとつ)】



主食 ごはん・パン・めん類・いも類

体を動かすエネルギーになる
炭水化物の補給源
【1食の目安量(どれかひとつ)】



+ 1日のどこかでとりましょう
プラス

牛乳・乳製品

カルシウムの補給源になり、
たんぱく質も豊富に含まれる

【1日の目安量】
牛乳・ヨーグルトを
200g程度



上記のように複数のおかずを用意するのが難しい時は、1皿で「主食・主菜・副菜」がそろったメニューも活用してみましょう!



3 たんぱく質をしっかり食べる

たんぱく質が少ないと、筋肉量の減少につながります。加齢とともに筋肉を合成する力が低下するので、より意識してたんぱく質をとることが大切です。

【コツ1】 1食に1品「主菜」を食べてたんぱく質アップ!

肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質が多いおかずは、1食に1品以上を目安にしましょう。



肉・魚・卵などのメインのおかずを1品

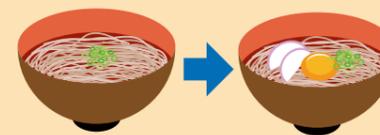
お総菜や缶詰、
冷凍食品の利用も
おすすめ♪



おにぎりやめん類は 具をひと工夫!



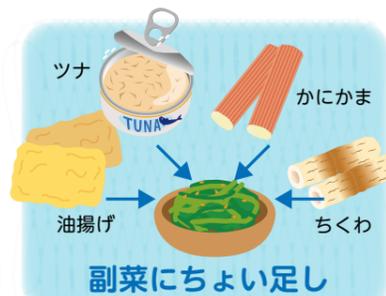
おにぎりは
梅より鮭や
たらこを選ぶ



そばには卵を
プラスして
月見そばに

【コツ2】 食事やおやつに「ちょい足し」してたんぱく質アップ!

主菜以外にもたんぱく質豊富な食品を「ちょい足し」すると、たんぱく質をアップできます。



おやつに乳製品や卵を使ったものを選ぶと、たんぱく質アップ!



しっかり食事がとれているか 体重で確認しましょう!

自分に必要なエネルギーがとれているかを確認するため、定期的に体重をはかることをおすすめします。

しっかり食べているつもりなのに体重が減ってしまう場合は、食事からとるエネルギーが足りないのかもしれないかもしれません。そんな時は上記の内容を参考に、毎日の食事内容を見直してみましょう。



V. 相模原市の高齢者の 歯と口の健康に関する事業



かかりつけ歯科医を見つけたい

① **お口の健康診査**…40～80歳の市民を対象にした歯科健診（年度内1回）

寝たきり等で歯科医院に通院することができない

② **歯科訪問診療**…市歯科医師会の歯科医師による訪問診療や口腔ケア

③ **要介護高齢者等歯科診療**…要介護状態で歯の治療を受けることができない高齢者を対象にした歯科診療

歯の健康や口腔機能に関する教室を地域やグループで受けたい/開催したい

④ **お口の健康教室**…高齢者及びその支援のための活動に関わる方
（例）地域で活動している団体、高齢者とその家族、老人クラブ等

口腔機能の症状があり、指導を受けたい

⑤ **オーラルフレイル予防教室**
…口腔機能が低下している市民を対象とした口の機能検査とリハビリ

歯や口に関する事または栄養に関する相談をしたい

⑥ **地域リハビリ相談**…栄養状態や摂食嚥下機能等、口腔機能について相談がある方と、その家族

お問い合わせ先

- ① 健康増進課 ☎042-769-8322
- ②③④⑤ (公社)相模原市歯科医師会 ☎042-756-1501
- ⑥ お住まいの地区の地域包括支援センターへ

緑区	橋	本地域包括支援センター	☎042-773-5812	津久井	津久井地域包括支援センター	☎042-780-5790
	相原	相原地域包括支援センター	☎042-703-5088	相模湖	相模湖地域包括支援センター	☎042-684-9065
	大沢	大沢地域包括支援センター	☎042-760-1210	藤野	藤野地域包括支援センター	☎042-686-6705
	城山	山地域包括支援センター	☎042-783-0030			

中央区	小山	山地域包括支援センター	☎042-771-3381	光が丘	光が丘地域包括支援センター	☎042-750-1067
	清新	新地域包括支援センター	☎042-707-0822	大野北第1	大野北第1地域包括支援センター	☎042-704-9551
	横山	山地域包括支援センター	☎042-751-6662	大野北第2	大野北第2地域包括支援センター	☎042-768-2195
	中	中央地域包括支援センター	☎042-730-3886	田名	田名地域包括支援センター	☎042-764-6831
	星が丘	丘地域包括支援センター	☎042-758-7719	上溝	上溝地域包括支援センター	☎042-760-7055

南区	大野中	中地域包括支援センター	☎042-701-0511	新磯	磯地域包括支援センター	☎046-252-7646
	大沼	沼地域包括支援センター	☎042-705-5435	相模台第1	相模台第1地域包括支援センター	☎042-767-3888
	大野台	台地域包括支援センター	☎042-758-8278	相模台第2	相模台第2地域包括支援センター	☎042-741-6665
	大野南	南地域包括支援センター	☎042-767-3701	相武台	相武台地域包括支援センター	☎046-206-5571
	上鶴間	間地域包括支援センター	☎042-767-2731	東林第1	東林第1地域包括支援センター	☎042-740-7708
	麻溝	溝地域包括支援センター	☎042-777-6858	東林第2	東林第2地域包括支援センター	☎042-705-8278

⑥ 市の窓口）緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8812 津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1408
 中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-8349 南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7704
 高齢・障害者支援課 ☎042-769-9249