



お口から健康長寿

～お口の健康を保って、しっかり栄養摂取と筋肉量の保持～

＝お役立ち情報満載です＝

こちらには、口腔・栄養、運動、社会参加に関する情報が総合的に掲載されています。皆さんのこれからの健康づくりにお役立てください。

健康意識をしっかりお持ちいただくことから、健康づくりは始まります。

※一般的な情報を掲載しています。かかりつけ歯科医や栄養士などの専門職とすでに相談されている方は専門職の指示に従ってください。

那賀歯科医師会・紀の川市 発行
令和3年4月更新

介護予防でストップフレイル



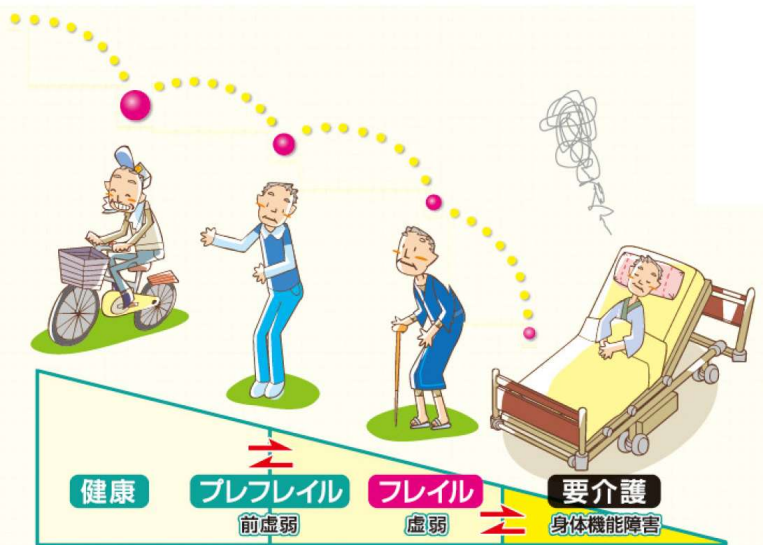
「フルーツとフレイル予防推進のまち」ほろい紀の川市

フレイルを知ろう

～生活を多面的にみることが大切～

年齢を重ねるにつれ、気づかぬうちに心身ともに虚弱化していくことを「**フレイル**」といいます。フレイルは要介護状態となる入口ともいわれています。

ここ最近では、オーラルフレイル（お口の虚弱化）や口腔機能低下症といったお口のフレイルについても注目されています。



東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブックより

フレイルの怖いところは、「**サルコペニア（筋肉減少症）**」が最大の原因であるということです。

筋肉が減少すると、立ち座りや歩行、関節の痛みなど、動くために必要な機能に影響します。年齢を重ねるにつれ、虚弱化しがちな筋肉の量や発揮力。サルコペニア予防のためにも、「フレイル予防」を意識した生活を心がけてください。



東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブックより

「オーラルフレイル」

オーラルフレイルは、直訳すると「お口の機能の虚弱」となります。

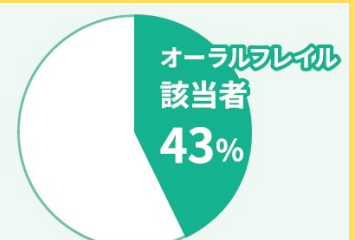
お口に関するささいな衰えや違和感を放っておいたり、適切に対処しなかったりすると、食べることに支障が出るだけでなく、心身機能の低下にまでつながることがあります。

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、仰うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や資産状況などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

実はオーラルフレイルになっている人は多い！



※平成28年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業（65歳以上3,927名対象、要介護の方を含めます）

フレイルを予防しよう

～生活の中で気を付けるワンポイント～

- 生活不活発とならないよう、適度な運動やお出かけを心がけましょう。また、新型コロナウイルス感染症の影響があるうちは、感染予防対策も行ってお出かけしましょう。
- お口のまわりの「**ささいな衰え**」を見逃さないようにしましょう。気づいたことは、歯科医師や歯科衛生士などの専門職に相談しましょう。



- 70歳までは、過栄養に注意してメタボ予防も意識した食生活を、70歳を超えると、サルコペニア予防を意識して低栄養とならないような食生活を心がけることが重要です。サルコペニアとならないよう栄養をしっかり摂取しましょう。

	~50	55	60	65	70	75	80	85	90~(歳)
年齢別の課題	過栄養、メタボ予防			過栄養、低栄養 個別対応			低栄養、フレイル 予防		
目的	生活習慣病予防					フレイル・サルコペニア予防			
栄養の考え方	エネルギー制限 塩分・脂肪制限			ギアチェンジ		適切なエネルギー 高タンパク・高ビタミンD			

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
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』（東大・飯島勝矢）

「生活不活発」

生活不活発は、動かない状況が続くことによって、心や身体の機能が低下して、結果的に「動けなくなる」ことをいいます。

もともと災害時や避難所などで起こりやすく、今回のような新型コロナウイルス感染症も同様で、まだまだ以前のように、気軽に外出できるような状況ではありません。

お出かけの機会の減少に加えて、生活不活発による運動や栄養の不足、お口の機能低下など、健康に及ぼす影響が心配されています。

「フレイルは、要介護の発生や死亡の危険因子」

東京都健康長寿医療センターの研究によると、フレイルのない方と比較して、ある方は、要介護の発生や死亡リスクが2.4倍上がると推定しました。

メタボはというと、それらの関係性は認められなかったということです。

つまりは、高齢期はメタボよりもフレイルの方が怖いということです。

口腔と栄養

～口腔ケアと栄養改善から健康長寿～

■お口の機能低下を防ぎましょう。

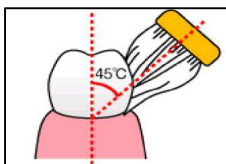
お口の機能が低下することで、柔らかいものを好み、食事の際のかむ回数が減ります。かむ回数が減ることで、だ液の分泌量も低下し、お口の衛生面にも影響します。お口の衛生状態が悪くなると、食事にかたよりが出ることや食事量の減少からサルコペニアとなりやすくなります。

■歯みがきのポイントはななめ当て。

歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの隙間に汚れがたまりやすくなります。歯周病の原因にもなりますので、しっかり汚れを除去しましょう。

歯ブラシの当て方

- ・鉛筆にぎりでも歯ブラシを持つ
- ・毎食後、ななめ当てを意識してみがく
- ・やさしく歯ブラシを当てる。



※入れ歯のお手入れは、歯科医師にしっかり指導してもらいましょう。

■栄養摂取のポイント

栄養のバランスと食事量に気を付けて、3食しっかり食べることです。サルコペニアの原因として栄養不足もあげられ、特にたんぱく質が不足しています。70歳以上の男性で60g、女性で50gが1日に必要だと言われています。

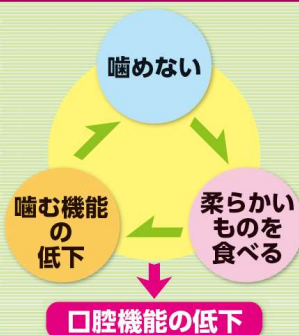
■タンパク質摂取のポイント

運動だけは増えない筋肉。筋肉のエネルギー源であるたんぱく質をしっかり摂って運動を！！

- 肉・魚類（生）のたんぱく質量は、購入したグラム数の約5分の1。
- 野菜やご飯（糖分）などと共にバランス良く！！
- 栄養を吸収する力も衰えてきています。しっかり食事量を確保し、筋肉量も確保！**体重減少に要注意！**

「機能の低下が 起こると」

お口の機能低下への悪循環



悪循環を断ち切る ためのポイント

- 硬いものもよくかんで食べる！
- 口をしっかり閉じて歯みがき後の「グチュグチュ」は長めに！
- お口の体操！
- 人と会い、しゃべる！

歯ブラシ選びの ポイント

- できるだけヘッド（頭）の小さいもの
- 毛先が細かく、極細毛のもの
- 毛の硬さは、柔らかめのもの

