



# オーラルフレイル予防の取り組み

兵庫県・兵庫県歯科医師会

# 令和2年度 オーラルフレイルの取組

## 資料 2



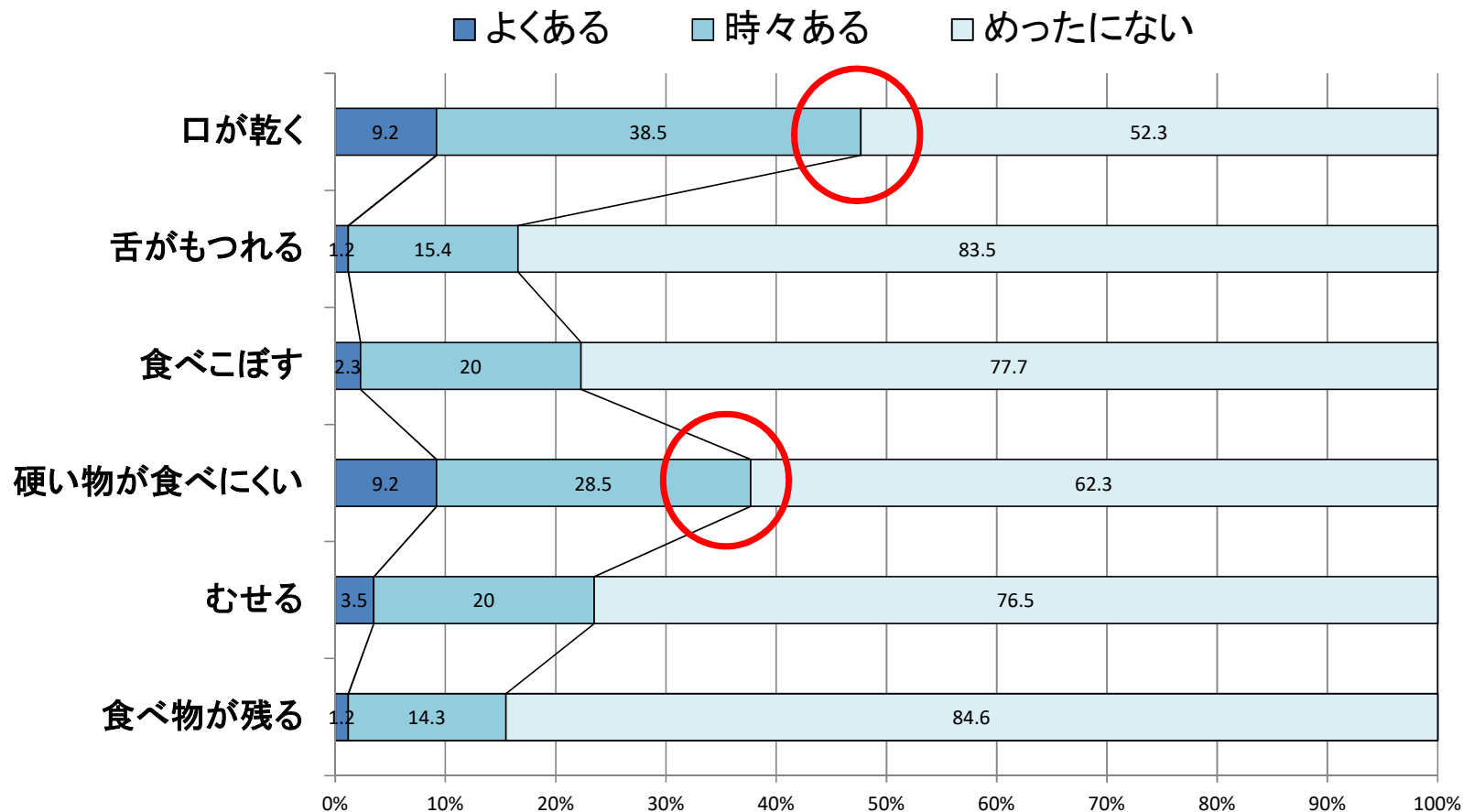
モデル実施(7市)  
お口の元気アップ教室の開催  
ポピュレーションアプローチ  
兵庫県歯科医師会に委託実施

歯科医師、歯科衛生士による講話・指導  
オーラルフレイルとは？

- ・ 動機付けと早期介入
- ・ 早期に口腔機能の衰えに気づく



# 問診結果より オーラルフレイル気づきチェック票 (アセスメント)



教室参加者260人

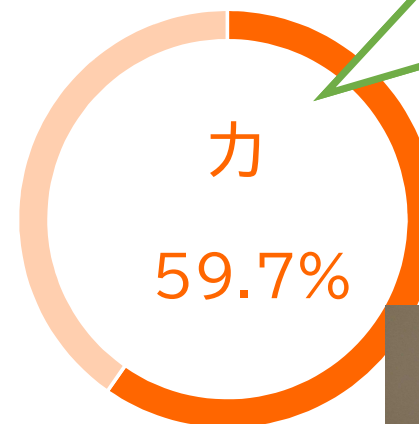
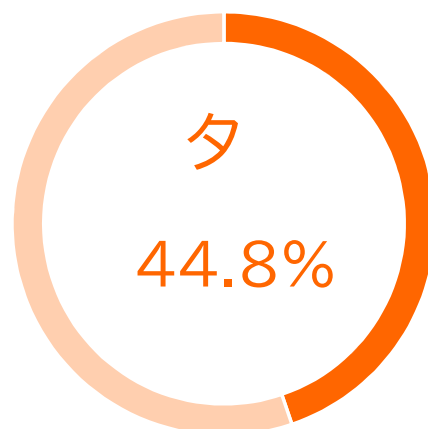
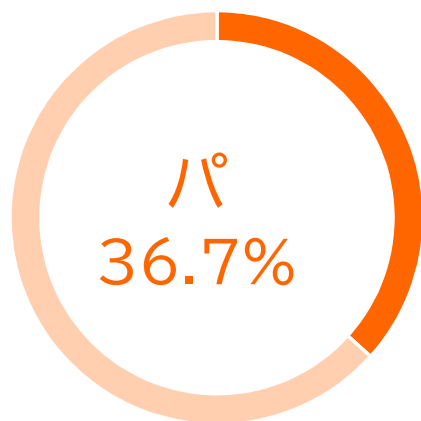
平均年齢77.2歳

1回目の問診結果



## 口腔機能測定結果 高齢者のオーラルフレイル該当者率

測定結果から 口腔機能低下が疑われる者の割合  
教室参加者203人 1回目計測結果



お元気に見える  
高齢者ですが  
検査を行うと、  
口腔機能の衰えが  
始まっています。

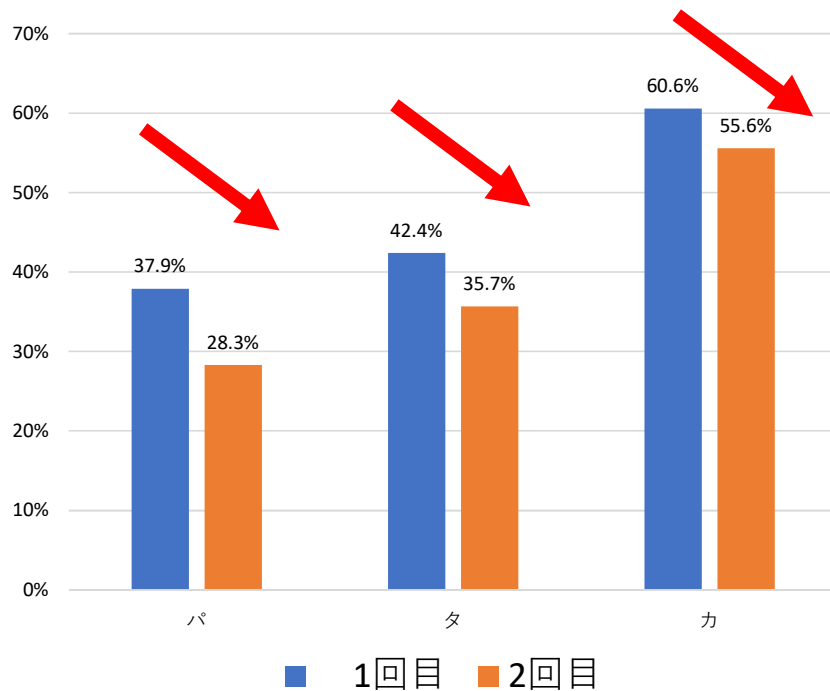
パ・タ・カの発声回数が1秒間に6回未満の者を、  
口腔機能の低下が疑われる、オーラルフレイル該当者



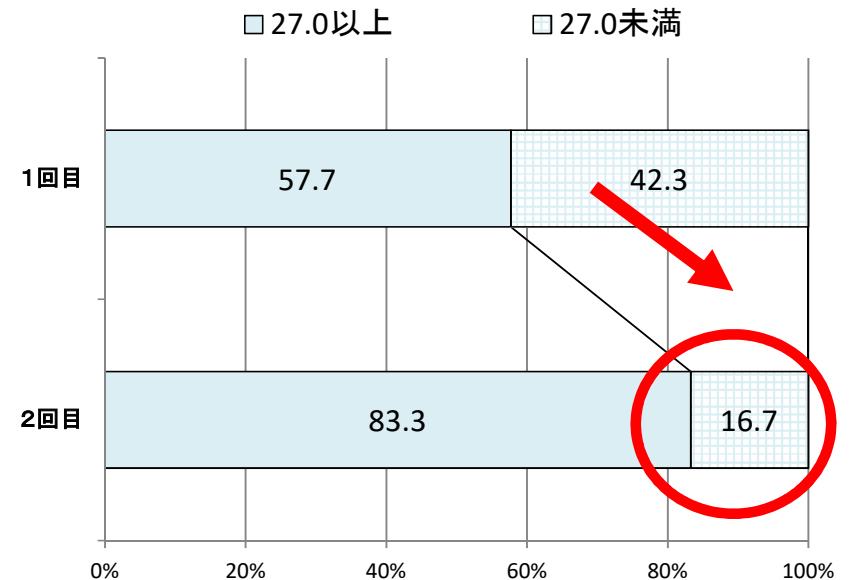
# 口腔機能測定の評価 オーラルフレイル改善の効果

2回とも参加者146人の口腔機能測定の結果をみると  
1回目に比べて口腔機能低下者の割合が**減少した**

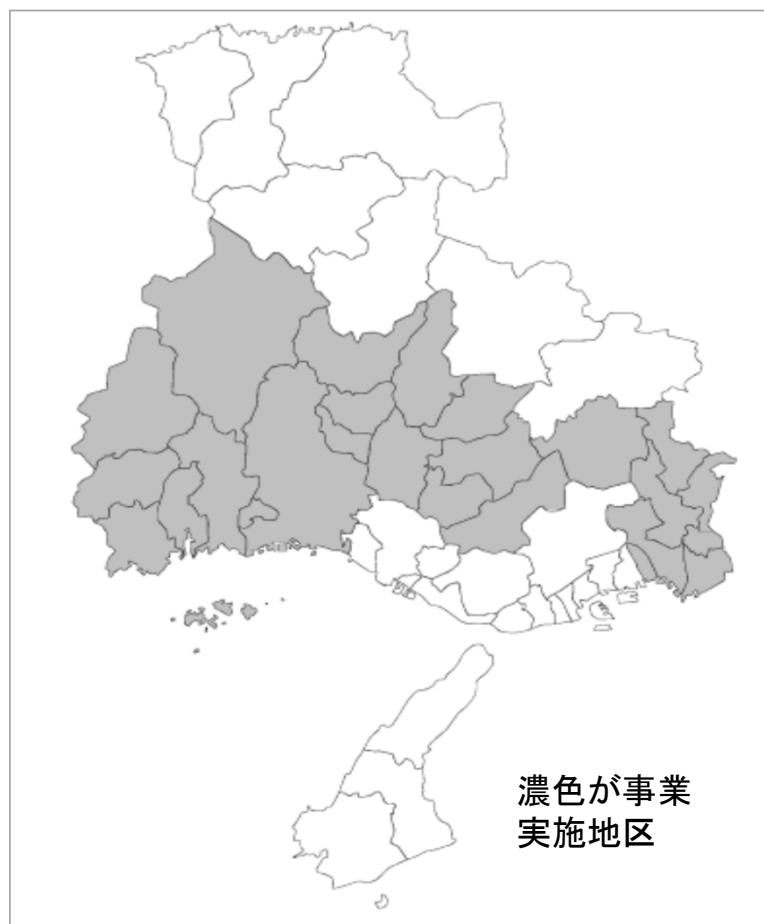
パ・タ・カの発声回数  
1秒間で6回未満の口腔機能低下者が**減少した**



口腔乾燥の検査  
27.0未満の**口腔乾燥者が減少した**



# 令和3年度 オーラルフレイル改善プログラムの導入



## ハイリスク者へのアプローチ

口腔機能の低下が疑われる者を対象に、オーラルフレイル改善プログラムを導入し、口腔機能測定や指導を実施する

### 事業実施

兵庫県歯科医師会に委託

### 事業実施地区

17郡市区歯科医師会

25市町(阪神南、阪神北、北播磨、中播磨、西播磨)

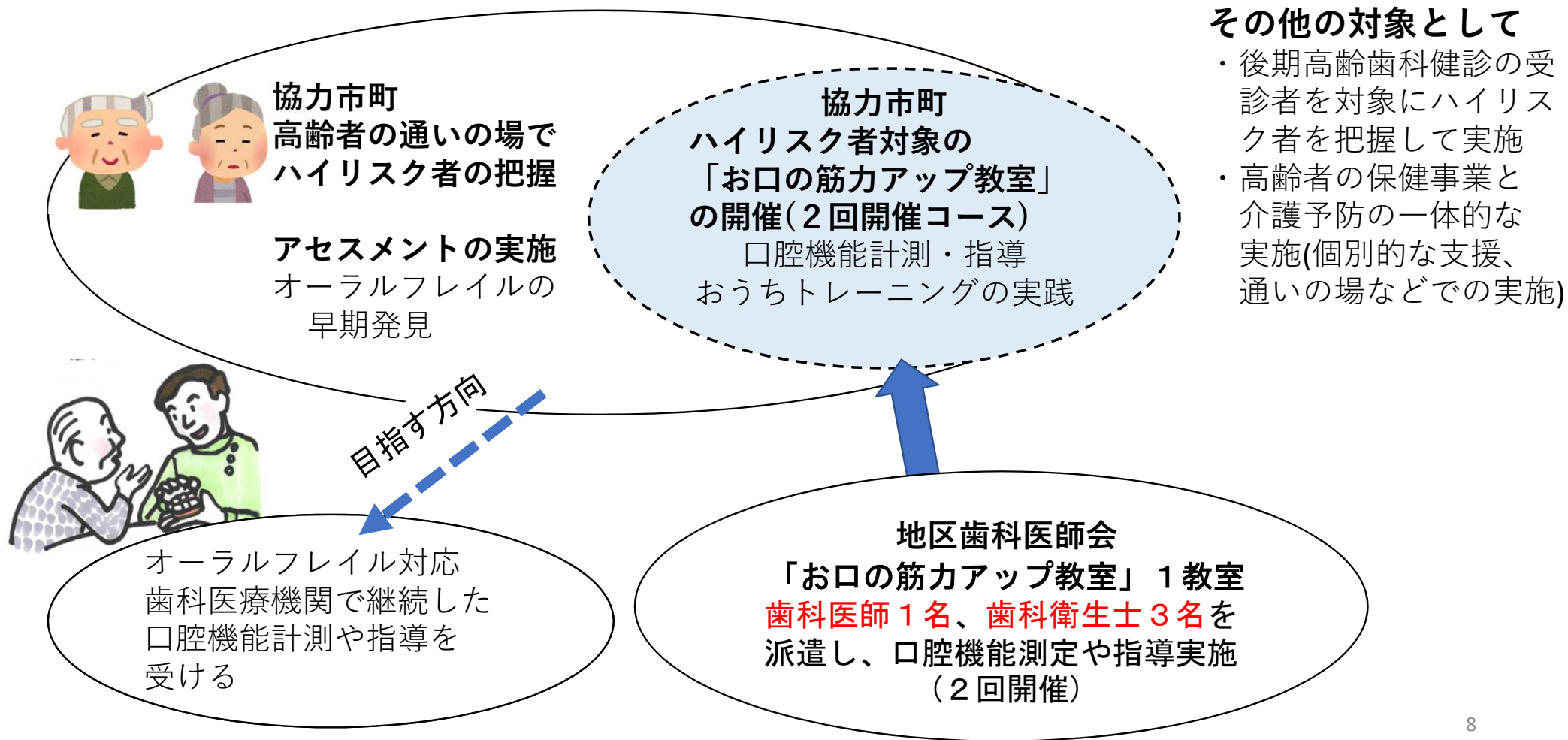
本事業における「ハイリスク者」は問診票からの把握により、**口腔機能の低下が疑われる者**とする

# 1 事業内容

- 1 オーラルフレイル改善体制整備**検討会議の開催**(年2回)
- 2 オーラルフレイル改善体制整備事業**説明会の開催**
  - ・ 17地区担当歯科医師、 ・ 25市町、 ・ 地区担当歯科衛生士
- 3 オーラルフレイル改善プログラムの導入  
市町と連携、ハイリスク者「**お口の筋力アップ教室**」
- 4 オーラルフレイル**対応歯科医療機関の登録、周知**
- 5 取組み**事例集、報告書**の作成
- 6 住民への普及**啓発チラシ**作成(セルフケア、受診促進)

## 2 オーラルフレイル改善プログラム

### 【市町と歯科医師会が連携して実施 プランA】





# 【地区歯科医師会が実施(関連イベント、口腔センター等) プランB】



## 地区歯科医師会

高齢者が参加する場や  
イベントコーナーで  
ハイリスク者の把握  
オーラルフレイル  
アセスメントの実施

## 地区歯科医師会

アセスメントの結果  
ハイリスク者に  
口腔機能計測・指導  
おうちトレーニング  
の勧奨(1回のみ実施)

目指す方向

オーラルフレイル対応  
歯科医療機関での継続  
した口腔機能計測や指導



## 4 口腔機能計測機器の整備 (17郡市区歯科医師会に36セット整備)



### ①滑舌・舌口唇運動機能

パ・タ・カの発音回数  
(健口くんハンディ)

1秒間あたりの発声回数が**6回未満**  
なら舌口唇運動機能低下に該当する。

### ②口腔乾燥計測

口腔乾燥 舌背粘膜の湿潤度

口腔水分計 (ムーカス)

舌の湿潤度を約2秒で測定する。

**27.0未満**で口腔乾燥に該当する。

### ③舌圧測定

最大舌圧を計測し、低舌圧を判定する

舌圧測定器(JMS舌圧測定器)

30kpa未満で低舌圧に該当する。



### ④咀嚼機能咀嚼能力検査システム (グルコセンサー)

2gのグミゼリー(グルコセラム)を20秒咀嚼し、吐き出す。

メッシュを通過した溶液の濃度を計測。

100mg/dl未満で口腔機能低下に該当あり。



# 6 アセスメント、ハイリスク対象者に配布する資料、教材

改訂版  
オーラルフレイル予防

おうちドリル

ご自宅で、ご自分のペースでできる「オーラルフレイル」予防のドリルです。毎日の生活の中で行ってみましょう。

おうちで行う パ・タ・カ・ラ

「パ・タ・カ・ラ」と、ハッキリと大きな声を出すことが、お口周りをきたえることにつながります。「パ」は食べこぼしの予防、「タ」は食べ物を押つぶす、飲み込む力をつけます。「カ」はむせずに食べ物をのど奥に送り込む、するなど「パ・タ・カ・ラ」それぞれに意味があります。

\* 各5回ずつ、ハキハキ ハッキリと声を出しましょう \*

パンダのパ  
タンポポのタ

兵庫県健康福祉部健康増進課  
兵庫県歯科医師会



お口の元気カレンダー

お口の体操を行った日は  
○を付けるか色を塗りましょう

兵庫県・兵庫県歯科医師会

このカレンダーは、お口の健康を維持するために、毎日お口の体操を行うことを促すためのものです。体操を行った日には、○を付けるか色を塗りましょう。

# 気づいた今がチャンス できることから オーラルフレイル予防・改善



衰えに気づいた、  
今がチャンス

## 8 めざす方向（地域のオーラルフレイル対応歯科診療所）

オーラルフレイル状態にある高齢者が、**早期に地域のオーラルフレイル対応歯科診療所**で、適切な指導や継続した口腔機能の検査を受け、オーラルフレイル改善を図り、**地域の高齢者のお口の元気を保つ**。

