

けん こう び
「健口美」[®]体操

活力低下
～お口元気で「フレイル」を予防しよう～



名前：

(男・女

歳)

健口美とは？

健康な口の「健」、良好なコミュニケーションを行う「口」、美しい口の「美」のことです。いつまでも、おいしく「食べ」、楽しく「話し」、美しい「笑顔」のある生活、そんな毎日を可能にするのが「健口美」です。

フレイルとは？

「筋力や活力が低下した状態」です。体の「フレイル」は、外出や人と接する機会が減り、食が細くなり、認知機能の低下へと悪循環します。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。

口のフレイルとは？

「健口美」が低下した状態です。「健口美(口の機能)」のわずかな衰えに早く気づき、改善していくために「口の元気度」チェックシートで現状を把握し、「健口美体操」で口の元気度を高めましょう。

「健口美」の維持が「口のフレイル」予防そして「フレイル」予防につながります



「口の元気度」チェックシート

それぞれの項目で0点や5点であった場合には、該当する項目の「健口美」体操を行ってください。きっとお口が元気に&フレイルも予防!

1. 「口の周り」の元気度	最初	途中	最後
Q1. 左右の頬がふくらみますか? ふくらむ…10点 片方ふくらむ…5点 ふくらまない…0点			
Q2. 食べこぼすことがありますか? いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			

2. 「かむこと」の元気度	最初	途中	最後
Q3. 半年前に比べて固い物が食べにくいですか? いいえ…10点 日によって…5点 はい…0点			
Q4. 口が渴きやすいですか? いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			

3. 「飲み込み」の元気度	最初	途中	最後
Q5. お茶や汁物で、むせることがありますか? いいえ…10点 時々…5点 はい…0点			
Q6. 30秒間で何回つばを飲み込めますか?^{注1)} 3回以上…10点 1~2回…5点 飲み込めない…0点 注1)つばを1回飲み込んでから始めてください。			

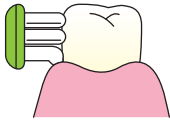
4. 「口」の清潔度	最初	途中	最後
Q7. 1日の口の清掃回数は何回ですか? 3回以上…10点 2回…5点 1回または時々…0点			
Q8. 舌の清掃をしますか? はい…10点 時々…5点 いいえ…0点			

「口の清潔度」をアップ!

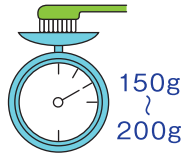
効果

口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口のトラブルだけではなく、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防にもつながります。

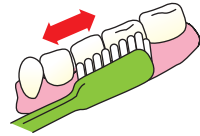
1 歯みがきの基本



① まっすぐ当てる。

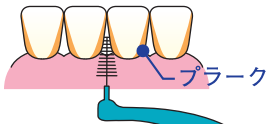


② 軽い力でみがく。

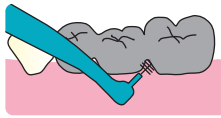


③ 小刻みにみがく。

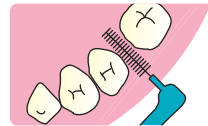
2 歯間ブラシを使いましょう



① 歯と歯の間。



② ブリッジの下。

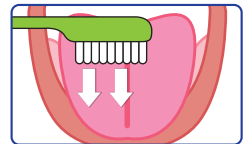


③ 歯が抜けている所。

3 歯がなくても口の清掃が大切です!



「うがいだけ」ではきれいになりません。



歯がなくても、「粘膜（ねんまく）ブラシ」や、やわらかい歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごを清掃しましょう。

4 入れ歯のお手入れ



① ブラシで清掃します。裏側は特に丁寧に。



② 「入れ歯洗浄剤」は毎日使用しましょう。

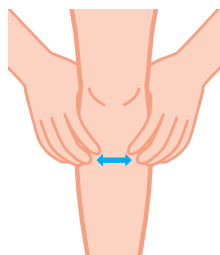


③ もう一度、ブラシで清掃します。

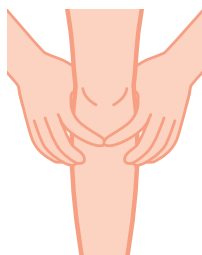
フレイルの簡単チェックをしてみよう!

指輪っかテスト (フレイルの簡便な評価法)

自分のふくらはぎの一番太い部分に、左右の親指と人差し指で輪をつくり、その際の指のあまり具合で評価します。

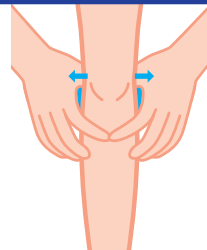


① 囲めない



② ちょうど囲める

フレイルの疑い!



③ 隙間が出る

※「隙間が出る方」は、①の「囲めない方」と比べて「フレイル(身体面)」の疑いが6.6倍高く、2年後には3.4倍フレイルになりやすいことがわかっています(飯島ら、2017年)。

フレイル予防のための

健口5訓

- ① 鼻から深く口からゆっくり深呼吸
- ② 会話や歌で口の動きをなめらかに
- ③ 規則正しくバランス良い食事
- ④ しっかり噛んで食べたら清掃
- ⑤ 大いに笑って心にも栄養を

< 参考資料 >

- 厚生労働省：介護予防マニュアル改訂版(平成24年3月)
- 菊谷武監修：高齢者の機能低下に合わせた口腔機能向上トレーニング, 日総研出版, 2007.
- 武井典子, 藤本篤士他. 高齢者の口腔機能の評価と管理のシステム化に関する研究 第1報 自立者の総合的な検査法, 改善法, 効果の評価法について. 老年歯科医学 23: 384-396, 2009.
- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会：訓練法のまとめ (2014版), 日摂食嚥下リハ会誌 18: 55-89, 2014.

監修 藤本篤士 (札幌西円山病院歯科)

公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

お問い合わせ(本部) 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7
TEL.03-3626-6490 FAX.03-3626-4182
ホームページ <http://www.lion-dent-health.or.jp/>