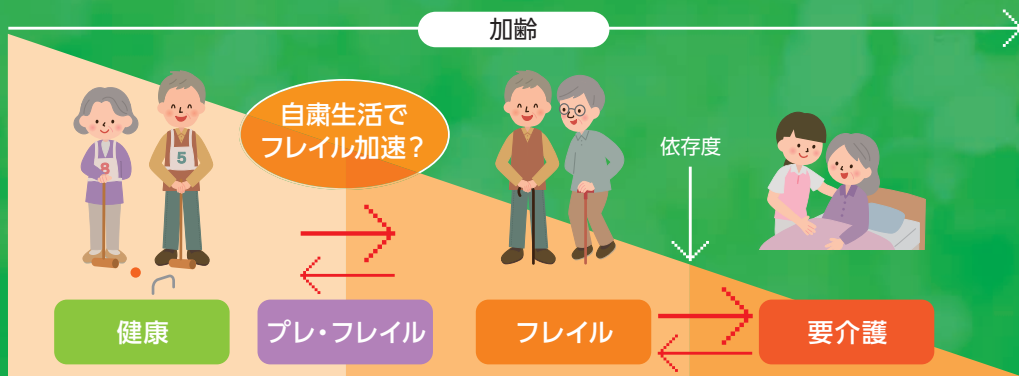


口腔ケアの重要性と甲賀市の取り組み

コロナ禍の影響で外出自粛が続き、地域での集いの機会なども減少しています。その結果、運動不足になって食欲が落ち、柔らかい物ばかり食べるようになったり、人前に出ないことから歯磨きを怠るようになったりしがちです。この状況が続くと、食べ物を咀嚼したり、飲み込んだり、また話すために必要な口の機能が低下していきます。「口腔機能の低下」オーラルフレイル」は、低栄養やサルコペニアなど、心身の機能低下につながり、口の状態に関心を持つことがフレイル予防の第一歩といわれています。

第3回は、口腔ケアの重要性やその実践法の一部、また甲賀市の具体的な取り組みについてご紹介します。



口の機能は、唇や舌の動きも含めて総合的に評価

口の機能というと、歯の本数や虫歯、歯周病の状況が重要視されがちです。しかし本来は、唇や舌の動きから、うまく飲み込めるかどうかまで、総合的に評価されなければなりません。無意識に行っている「食べ物を噛む」「飲み込む」などの口腔機能は、口の周辺の筋肉によって維持されています。腕や脚などと同じように、筋肉の量や筋力が落ちると口の動きが悪くなり、食べたり飲んだりすることに支障が出ます。つまり、口もサルコペニアを起こすのです。

うまく食べられないのは、歯が弱っただけではありません。しっかりと噛める歯があることはもちろん、舌が巧みに動くこと、唇をきちんと動かせることなど、口腔周りの筋力を保持することが大切です。「お茶や汁のものでむせる」「さきいかやたくあん程度のかたさのものが噛み切れない」「滑舌がよくない」など、すでにオーラルフレイルの症状が複数ある人は注意が必要です。症状については3ページのセルフチェック表を参照してください。

食べるには舌の動きが重要

舌の動きが悪くなることもオーラルフレイルの兆候です。たとえば、肉を食べるときは、口の中で次のようなことが行われていて、舌が重要な働きをしています。

① 歯で肉を噛みちぎる。
② 前歯では何度も噛まず、肉は舌によって左右どちらかの奥歯へ送られる。

③ 左の奥歯に送られたなら、そこでも何度も噛むことはせず、自然に右の奥歯に送られる。これも舌の働きによるものです。

④ 肉がちょうどよいかたさに噛み砕けたら、舌がのどへと押し込む。
このように、唇や歯も大切な働きをしています。力強くなめらかな舌の動きがなければ、食べ物を食道に送ることができません。機能を維持するためには、ふだんの心がけや簡単なトレーニングが必要です。



「パ・タ・カ」テストで舌と唇の動きをチェック!

オーラルフレイルを評価する方法の1つで滑舌を評価するものです。「パ」は、咀嚼時に欠かせない唇が速く巧みに動くかどうか。「タ」は、飲み込むときに舌先がきちんと動いているかどうか。そして「カ」は、咀嚼したものをのどの奥へ送り込む舌の根元の能力を評価します。

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間ずつ、できるだけ早くはつきりと発音し、発音できた回数をカウントします。1秒あたり6回以上なら良好です。6回未満なら、口周りの筋力が弱っているかもしれません。日ごろから意識して口や舌を動かすことが大切です。

また、多様な食材を食べてバランスよく栄養をとること、歯ごたえのあるものを食べることで、継続的に運動したり、こまめに体を動かすこと、外出を増やし、一人で食事をする回数を減らすことなども、食べる力の維持を助けます。コロナ禍の状況により困難な場合もありますが、可能な範囲での機能維持に努めることが大切です。

出典「在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル」
2021年4月KADOKAWA刊
著者 東京大学高齢社会総合研究機構教授
医師・医学博士 飯島勝也氏

「パタカラ体操」で唇と舌を鍛えよう

「パ・タ・カ」テストを応用した体操です。大きな声を出しながら、早くはつきりと発音します。①、②とも、5回を目安に。家族や知人と競うことで、楽しみにもなります。

- ① 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」
- ② 「パタカラ、パタカラ、パタカラ」

「パ」は唇を破裂させるように唇を開け閉め

「タ」は舌の先を歯切れよく発音

「カ」は舌の奥をのどに押しつけるように発音

「ラ」は舌の先をくるくる回す



甲賀市「水口中部コミュニティセンター」
「みなくち自治振興会」

第3回は甲賀市。健康福祉部すこやか支援課が中心となって、各地域の通いの場等の団体にフレイル予防のための健康教室などを実施しています。目標は、健康寿命を伸ばし、住み慣れた地域で社会とのつながりを保ちつつ、自立した生活の質を向上させること。その活動について、同課長の松井章さんと参事の釜谷恵美子さん、歯科衛生士の山本智子さん、水口地域包括支援センター主任保健師の川上明子さん、そして健康バンド体操な

どに取り組みみなくち自治振興会の皆さんにお話を伺いました。

口腔ケアのテーマは誤嚥性肺炎の予防

甲賀市の主な死因をみると毎年肺炎が多く、令和元年は17.2%を占めています。繰り返される誤嚥性肺炎と大きくかわっている原因の1つに口腔機能低下がいられています。

「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある者の割合※」が、甲賀市では75歳以上の男女共に高い状況にあり「就寝近くの食事摂取後の口腔衛生状況も気になるところ」と釜谷さん。また介護保険の事業計画時に調査した結果では、全地域において口腔機能の低下が認められています。その



健康福祉部すこやか支援課の皆さん(左から松井さん、山本さん、釜谷さん)

自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> ささいカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を通じて堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

- 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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、藤原裕夫

かかりつけ歯科医に定期的に通い、ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、おいしく食べられるように…

発行：2018年12月

セルフチェック表 (出典：東京大学高齢社会総合研究機構)

始めよう! 新しい介護予防にフレイルを手紙しよう!

歯と口のケアが健康長寿の秘訣です

監修：鈴木隆雄 東京大学歯学部総合研究 所長

口腔機能は全身の健康に関係します

【口腔ケア】で大切な口の機能を守り、いきいき毎日
全身の働き(口腔機能)を保つことは全身の健康を守ることにつながります。口腔機能が衰えると、栄養や薬の吸収や、フレイル(内臓衰弱)になりやすくなります。【口腔ケア】で口の健康を守り、はつらつとした毎日を送りましょう。

口腔ケア講座のテキスト(出典：東京法規出版)

■3回の講座実施で行動変容につなげる
 いきいき100歳体操等の通いの場
 解消に向け、令和2年度に実施されたのが口腔ケア講座です。
 ※平成30年度健診等データ分析結果報告書(滋賀県保険者協議会)

の通所者(6生活圏域各2団体)を対象に、口腔機能低下予防の健康教育や健康相談が実施されました。プログラムは各団体とも3回。歯科衛生士と地域包括支援センターの保健師が講師を担当。

第1回 オーラルフレイルの解説とセルフチェック

咀嚼し飲み込むために必要な筋肉の話をはじめ、口腔機能と誤嚥性肺炎とのかわりなど、口の中の状態を実感いただきながら解説。オーラルフレイルのセルフチェック表に記入。

第2回 セルフチェックの評価と個々の症状

第1回の開催から1～2か月後。1回目目録で記入してもらったセルフチェック表の各項目について説明を行い、その原因や改善方法について解説。オーラルフレイル予防にかかわる口腔体操や唾液腺マッサージ等の実技を指導。



手作りのトレーニング器具実演中の山本さん(歯科衛生士)

講座で好評を得たのが、紙コップとストロー、ゴム手袋で作った唇、頬、舌の筋肉を鍛えるための道具です。紙コップに穴をあけ、ストローを差し込み、空気が漏れないように継ぎ目にテープを貼ります。ストローを吹くとグローブの指がむくむくと起き上がり、ゴム手袋に好きな絵を描けば、より楽しくなります。



通いの場、水口中部コミュニティセンター

第3回 二度目のセルフチェックと評価

第2回の開催から1～2か月後。再度のセルフチェックで変化を確認しながら、取り組むべき重点的ケアを個々に指導。講座を振り返り、繰り返し啓発し、継続的な取り組みに向けた意識づけをはかります。

講座には延べ443名が参加

オーラルフレイルについて知ることができてよかったという感想をはじめ「むせがなくなった」「歯科医にかかるようになった」といった声があがり「二度目のセルフチェックでは、3点（オーラルフレイルの危険性あり）が減り、0～2点（危険性は低い）が増えるなど、変化は感じています」と歯科衛生士の山本さん。口腔周辺の筋肉は小さいので、トレーニングによる効果も出やすいといわれています。

「3回繰り返し開催いただいたことで、行動を変えるきっかけになりました」と、栄養士として市の保健セン



健康バンド体操参加者の皆さん

ターで長年活躍された鈴木さん。「歯科衛生士の方からご指導いただき迷いなく実践できました。ここで学んだ方が、さらに小さな地区で広めていけることが理想。」と続けました。



リーダーの鈴木さん



区長の経験もある西川さん

唯一の男性参加者である西川さんは「男性もリタイヤしたら、家に引きこもらず地域に出ていくべき。ひとつのことを習慣化するまで継続することが大事」と力強く語りました。

セルフケアと定期的な歯科健診で

お口の健康を守る

フレイルや生活習慣病の予防など、



通いの場などでの健康教育を担っている保健師の川上さん

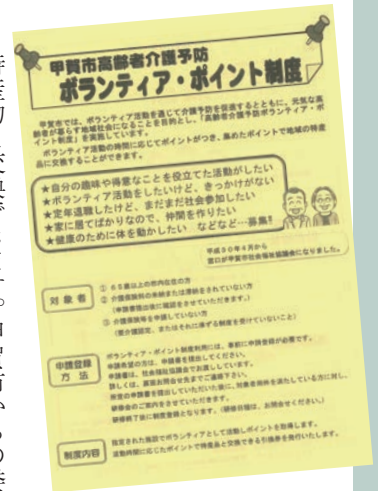
通いの場などで健康教育を担っている保健師の川上さん。「オーラルフレイルについて正しく知っていただき、口腔ケアや体操を継続的に実践いただくことが大切。セルフケアに加え、かかりつけの歯科医院を決めて、3～6か月に1度、専門的なケアをしてもらうことが最終的な目標のひとつ」と語りました。

市民参加の介護予防活動を支援

「介護予防に市民の協力は不可欠」と課長の松井さん。甲賀市では、元気な高齢者が暮らす地域社会になることを目的として、市民参加の介護予防活動やそのリーダーづくりを支援しています。

高齢者介護予防ボランティア・ポイント制度

ボランティア活動の時間に応じてポイントがつき、集めたポイントは地域の



ボランティア・ポイント制度のお知らせ

特産物と交換できます。甲賀市からの委託により甲賀市社会福祉協議会が運営しています。

甲賀市高齢者介護予防事業費補助金

介護予防活動を行う地域の団体に事業費の補助を行っています。活動するスタッフは、市の主催する介護予防活動従事者研修会に年1回以上参加。リーダーの育成機会になっています。

今後は生活習慣病の予防に注力

「心疾患や運動不足をはじめとする市の健康課題の改善をはじめ、健康無関心層に向けた健康づくりの呼びかけなど、生活習慣病の予防が今年度からの課題」と釜谷さん。タニタとの連携による運動教室の実施や、35歳から39歳の国民健康保険加入者を対象に、自宅で検査を受けられる「スマホドック事業」がその一つです。概要については滋賀の国保236号（9月号）の市町訪問（10P）をご覧ください。