

特集 オーラルフレイル

～お口から始めるフレイル予防～



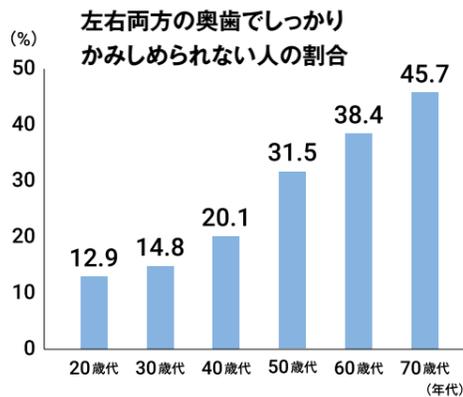
オーラルフレイルとは、^{こうくう}口腔機能（オーラル）の衰え（フレイル）のことで、「かむ」「飲み込む」「話す」といった口やのどの機能が低下してしまうことをいいます。

オーラルフレイルを放っておくと、食事が楽しめなくなるだけでなく、必要な栄養素が不足したり、声が出にくくなったりするなど、身体機能の低下にもつながってきます。

人生100年時代といわれる今、健康で豊かな生活を送るため、オーラルフレイル予防に取り組んでみませんか。

問 国保年金課 ☎24-8854

栖本町の通いの場
「下河内すずらの会」で
口腔体操に取り組む会員



厚生労働省の「国民健康・栄養調査（令和4年度）」によると、左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない人は、20歳代で12・9%、30歳代で14・8%、40歳代で20・1%など、若い世代の人でも口腔機能の低下があることが分かっています。元気の口腔状態を保つためにも、若いうちからの予防が大切です。

オーラルフレイルは高齢者だけではない

※1 加齢により身体機能が低下した状態（健康な状態と要介護状態の間）
※2 加齢により筋肉量が低下した状態

「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」によると、※1 身体的フレイルや※2 サルコペニアなどを発症する人は、オーラルフレイルでない人と比べて2倍以上、口腔機能の低下がさまざまな病気の発症などに関連していることが明らかに

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡率	2.1倍

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

市政だより

あまくさ 1 2025 月号

主な内容

- 2 新年のあいさつ
- 4 オーラルフレイル
～お口から始めるフレイル予防～
- 9 学芸員のイチオシ/天草の匂いただきます!
- 10 魅力ある天草宝島給食
- 12 いきいき健康
- 13 暮らしの情報
- 28 元気☆あまくさっこ/〇〇な人み～つけた!
- 29 ハッピーバースデー
- 30 宝島のわだい
- 32 キラリ天草人
- 33 市民のひろば
- 34 休日在宅病(医)院/水道修繕当番店
- 35 お出かけ情報
- 36 第19回天草マラソン大会
交通規制のお知らせ

天草市公式 SNS



人のうごき 11月末日現在

11月中の異動		※()内は前月比	
人口	71,993人 (92減)	出生	31人
男	34,084人 (42減)	死亡	112人
女	37,909人 (50減)	転入	78人
世帯数	35,979 (24減)	転出	89人

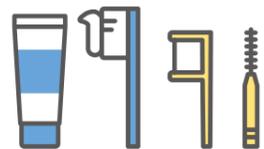
問い合わせ先

本 庁	天草市役所 ☎23-1111 〒863-8631 天草市東浜町8番1号
支 所	牛 深☎73-2111・有 明☎53-1111 御所浦☎67-2111・倉 岳☎64-3111 栖 本☎66-3111・新 和☎46-2111 五 和☎32-1111・天 草☎42-1111 河 浦☎76-1111

03 オーラルフレイルの予防方法

令和4～6年度に栖本・河浦地区で実施している「オーラルフレイル講話」の委託歯科医に、予防方法のポイントなどを伺いました。

口腔ケアの基本「歯磨き」



歯磨きは、口腔内を清潔に保つ最も効果的な方法です。歯ブラシだけでは取りにくい汚れを取り除くのに便利な歯間ブラシや、歯間ブラシが入らない狭い隙間に効果的なフロスなど、汚れや歯垢の除去率を高めてくれる道具も有効に使いましょう。

interview

歯磨きはゆっくり長い時間をかけて



内崎 歯科医院 院長 内崎 祐一 さん

オーラルフレイル講話委託事業所

年齢を重ねると、口腔機能は誰でも衰えてきます。その衰えを予防する基本が、毎日の歯磨きです。歯磨きのポイントは、歯と歯茎との境界をゆっくり小さく振動させるように行うことです。歯磨きは歯茎の組織を活性化させる役目もあります。しかし、あまり力を入れ過ぎるとかえって歯周組織の損傷につながりますので、歯磨きをする際はやさしく磨くようにしましょう。

また、歯間ブラシやフロスなどの補助道具も、使い方を間違えると歯茎を傷つけてしまうことがあります。歯間に通らないところは無理に通さないなど、使用する際には注意も必要です。そして、夜の歯磨きの時間は、最低でも5分以上。テレビを見ながらでも構わないので、座って行う方が良いでしょう。まずはゆっくり長く磨くように心掛け、口腔機能の衰えを予防しましょう。

口腔機能を維持する「パタカラ体操」

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音をすることで、口周りや舌の筋肉のトレーニングになります。また、唾液が出やすくなる効果もあります。

食前などに、舌や唇の動きを意識して、はっきりと発音するようにしましょう。



「口の体操」を日常生活のルーティンに

interview

舌の筋肉は全身とつながっているので、よくかめばかむほど足腰は衰えにくく、逆に足腰をよく使うと舌の筋肉も育つので、口の体操は全身のフレイル予防につながっています。言葉を発する口腔体操は、単に言葉を発するのではなく、言葉を発する直前の口の形を意識するのがポイントです。パタカラ体操は発する言葉が食べる動きと連動しているので、食前に口の形を意識して行うことで舌の筋肉を鍛え、

同時に誤嚥を防ぐことにもつながります。他にも、口に水を含んだ状態で左右の頬などを膨らませながらぶくぶくする“ぶくぶく体操”も推奨しています。口内を動かすことで舌の筋肉が鍛えられ、また虫歯予防などの効果もあることから、歯磨きの後の一連の流れとして2分程度行うことを勧めています。口の体操を日々の日課とし、口腔機能の維持に努めましょう。

オーラルフレイル講話委託事業所

生田 歯科医院 歯科医師 藤原 康生 さん



01 セルフチェック

オーラルフレイルは、知らない間に少しずつ進行するため、気付いたときには症状が重くなっている場合があります。以下の質問事項に対して「はい」「いいえ」で回答し、まずは自分の口腔状態をチェックしましょう。

質問	回答	
1 自分の歯の本数は19本以下ですか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません。)	はい	いいえ
2 半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
3 お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
4 口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
5 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

※出典：オーラルフレイル3学会合同ステートメント

チェック結果 5項目のうち、2項目以上「はい」がある場合はオーラルフレイルに該当します。

オーラルフレイルに該当した場合は、かかりつけの歯科医院などに相談しましょう。



02 歯科健診

口腔機能の衰えは、あまり自覚症状がなくても健診によって明らかになることがあります。年に一度は歯科健診を受け、歯と口の状態をチェックしましょう。



▲歯科一覧

市で実施している歯科健診

(75歳未満は歯周疾患検診、75歳以上は歯科口腔健診)

対象	40歳	20歳・30歳・41～69歳		70歳以上
		市国保加入者	左記以外(社保など)	
費用	0円	400円	900円	400円

※年度に1回限り(健康ポイント対象)

受診方法

かかりつけ医など、希望する歯科医院に直接電話で申し込んでください。※生活保護受給者は、証明書持参で無料

? 75歳以上が受診できる 歯科口腔健診とは?

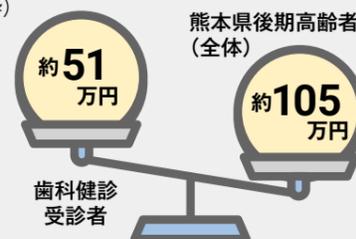
歯周疾患検査に加え、口腔内の検査(口の衛生状況、舌の動き、飲み込む力などの口腔機能の状況確認)や口腔ケアの指導などを受けることができます。

健診結果から分かったこと

(令和2年度の健診結果などから抜粋)

- ・「要治療者」は56.9%。そのうち「歯周病」が最も多い。
- ・「歯科口腔健診」を受診した人は年間医療費が低い など

口腔状態が良好な人は全身の健康状態も良好で、医療費や介護にかかる費用も低いことが分かっています。また、歯の数やかみ合わせは「認知症」や「骨折」と関連性があることも判明しています。



【1人当たりの年間平均医療費の比較】



Vol. 021 明治26年10月台風の溺死者供養塔 (本渡町本渡)

curator's recommendation



延命寺の境内にある墓地の裏手に、一基の石塔が建てられています。正面に「流溺者之霊」と深く刻まれたこの石塔は、明治26年11月21日に建立された供養塔です。

塔の碑文には、「明治26年10月14日の暴風により流溺者が漂着したが、どこの誰かも分からないので、ここ(延命寺)に集めて合葬し、町山口の有志が費用を出して塔を建て供養した」とあります。また、町山口村、志柿村、御領村、島子村、鬼池村、高浜村で集められた流溺者は合計10人で、全て男性であったことも記されています。

供養塔を建てる原因となった暴風(台風)は、明治時代ということもあり詳細な記録は多く残されていませんが、県内では800人を超える死者を出したと記録されています。この災害に関しては上天草市大矢野町にある「長洲漁民遭難の碑」が有名ですが、それ以外には有明町にある九品寺の1基だけしか知られていませんでした。このような中、本供養塔は令和6年5月に地元住民からの情報により発見されたものです。

国土地理院では、過去の災害と教訓から学ぶ取り組みとして、ホームページ上の地図などで「自然災害伝承碑」の場所や写真、伝承内容を公開しています。本供養塔も塔の存在はもちろん、被災者に対する地元の人たちの思いなどをうかがい知ることができます。ぜひご覧ください。

天草市には、考古学や古生物学などの専門的知識を持つ学芸員がいます。その学芸員が、天草の歴史や自然などに関する「イチオシ」を紹介します。

学芸員のイチオシ

文化課 松本博幸

よくかむ食事を心掛ける

毎日の食事の中で、料理自体に「よくかむ」ような仕掛けをすることで、かむ力を鍛えることができ、そしゃく力の維持・向上につながります。



※その他にも、ガムやグミをかむこともそしゃく力を上げることに有効です。

かみ応えのある食材を選ぶ

にんじんやごぼうなどの根菜類、昆布やわかめなどの海藻類、たくあん など



調理で歯応えを残す

大きく切るなど繊維を残す切り方をする、野菜などに火を通す時は加熱時間を短く硬めに仕上げる など

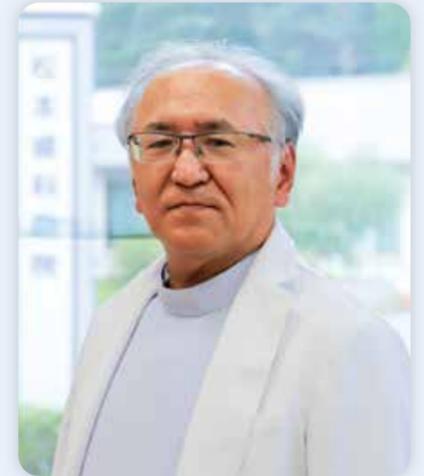


オーラルフレイルの予防で健康寿命を長くしましょう

内科であればメタボの予防、整形外科であればロコモの予防というように、各科が健康寿命の延伸のためにそれぞれの予防に取り組む中、歯科では厚生労働省と日本歯科医師会が協力し、令和元年からオーラルフレイルの予防に取り組み始めました。人生100年時代といわれている今、単に長生きするだけでなく、健康に過ごしていくことが大事で

松本信久のぶひささん
松本歯科医院 院長

オーラルフレイル講話委託事業所



「健康寿命≒平均寿命」となれば一番良いのですが、なかなかそうはいきません。介護が必要となる期間は男女平均で10年前後といわれています。仮に介護が必要になっても、介護がスムーズにできるような口腔機能を整えておくことが大事で、そのために必要なのが「食べる口づくり」です。「口のかすかな衰えを見つけ、「口腔機能低下症」になる前に、元気なうちからの対策が重要となります。」

市からオーラルフレイルに関する委託事業を受けて今年で3年目。用語や意味を知ってもらうための講話や、かむ力・舌圧の検査、口腔ケアや口腔体操などを行っています。活動する上で一番大切なことは、まずはオーラルフレイルを理解してもらい、無理をしない範囲で続けてもらうことだと思っています。

オーラルフレイルを予防するためには、歯と口の健康を日ごろから保つことが大切です。かかりつけの歯科医を持ち、年に一度は健診を受け、健康寿命を長くするための「食べる口づくり」をできることから始めましょう。

オーラルフレイルは、年齢を重ねるに従い誰もがなり得るもので、決して特別なものではありません。オーラルフレイルを予防するためにも、1年に1回は歯科健診を受診する。また、口腔ケアや口腔機能を維持するトレーニングの実践など、日ごろからの心掛けと機能維持のための取り組みが大切です。オーラルフレイルを予防することは、口腔機能だけでなく、心身の健康維持にもつながります。一人ひとりが歯科口腔の健康について意識を持ち、日常生活の中でできる取り組みから始めてみませんか。

天草の旬いただきます!

食材 カボチャ



野菜の中でも栄養価が特に高く、三大酸化ビタミンであるβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンCを多く含み、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発症や進行を抑制する効果があります。

皮にツヤがあって硬く、しっかりと重みのあるものを選びましょう。

カボチャのごま炒め

材料 (2人分)

- ・カボチャ ……………100g
- ・ピーマン ……………40g
- ・しめじ ……………20g
- ・いりごま ……………小さじ2
- ・サラダ油 ……………小さじ2
- ・みりん ……大さじ2分の1強
- ・塩 ……………小さじ5分の2

作り方

- ①カボチャは種とワタを取り、約4cmの長さで割り箸くらいの太さに切り、熱湯でサッと茹でて水気を切る。
- ②ピーマンはヘタと種を取り、カボチャと同じように切る。併せて、しめじをほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①②の材料を入れて炒め、ピーマンの色が鮮やかになったらみりんと塩で味を整え、いりごまを混ぜて器に盛る。