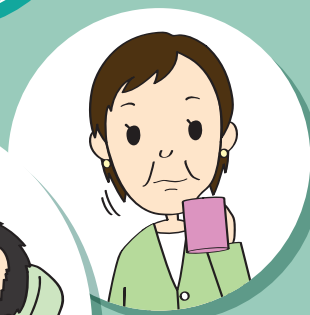


歯科診療所におけるオーラルフレイル対策

後期高齢者 歯科健診 ハンドブック

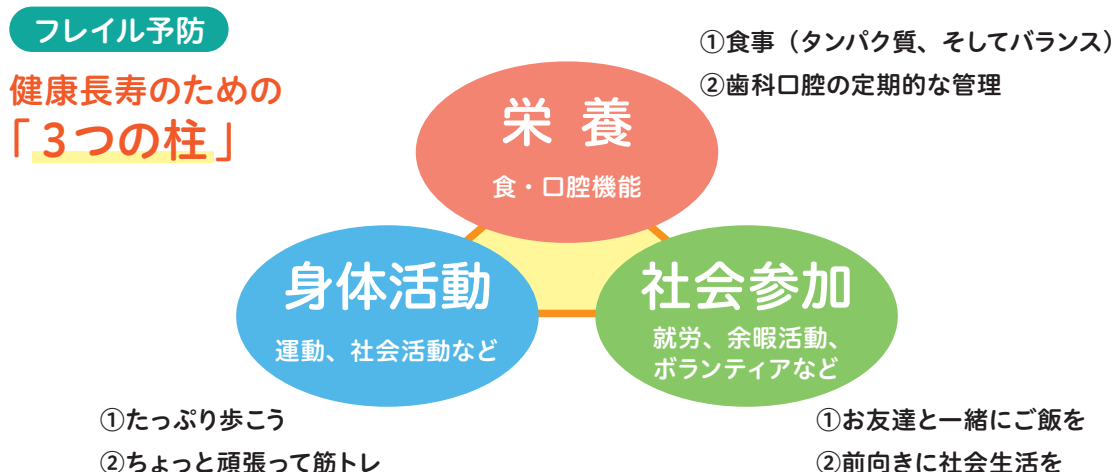
— 適切な口腔機能の評価に向けて —



はじめに ～オーラルフレイル対策の推進に向けて～

令和4年10月現在、我が国では高齢者人口が28.9%に及んでおり、令和7年には75歳以上の後期高齢者が2,000万人を超える超高齢社会となります。元気な高齢者が増えていると言われていますが、健康寿命は男性で約9年、女性で約13年平均寿命より短くなっています。これは、人生の終末期に約10年間は要介護状態にあるということです。したがって、健康寿命を延伸し、要介護状態にある期間をいかに減らすかが、世界一の長寿国である日本の喫緊の課題であり、この課題を検討する上で注目されているのが「フレイル」です。

フレイル予防における歯科医師の役割は、下の図の3つの柱のうちの一つ「栄養」に、かかりつけ歯科医として大いに関与していくことです。来院患者がしっかり噛んで食べられるように「歯科口腔の定期的な管理」を支援します。



愛知県歯科医師会では、歯と口腔の健康が全身の健康に大きく影響を及ぼすことを重要視しており、平成28年から8020運動を一步進めた「ウエルネス8020」を提唱しています。より多くの歯を保つという目的だけにとらわれるのではなく、生涯に亘ってライフステージ毎の特性を踏まえた切れ目のない健診事業をはじめ、歯と口の健康維持から全身の健康づくりに取り組むべきと考えています。また、平成30年より老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業（以下、「老健局事業」という。）として、オーラルフレイルの予防、口腔機能の改善による健康増進と社会性の維持向上を目的とした調査研究事業を行ってまいりました。その中で、フレイルの前のプレフレイルの段階でオーラルフレイルが位置することを確認し、今後の推進方向を示唆する様々な研究結果が得られています。

超高齢社会が加速する中、愛知県歯科医師会はオーラルフレイル対策を重要な課題として推進していきます。そこで、後期高齢者歯科健診に従事する会員が本書を活用し、受診者の「気づき」を促し、機能維持に向けた助言・支援を行い、フレイルにつながるサイクルを防ぐ一助となるよう努めていただきたいと思います。また、かかりつけ歯科医として、来院患者の様子を観察し、オーラルフレイルの早期発見と適切に対応する役割を担っていただくことを大いに期待しています。

後期高齢者歯科健診の概要

受診者に対して、オーラルフレイルを自分事にする「気づき」を促すための健診です。

歯科医師は、従来のう蝕や歯周病に加え、舌、口唇、嚥下を診て、生活や食事の視点で助言・支援していきます。

目的

この健診は、市町村が実施主体となり、後期高齢者の口腔機能低下の予防及び肺炎等の疾病予防を図り、健康増進に資することを目的として行う事業です。

なお、本事業の実施にあたっては、市町村は愛知県後期高齢者医療広域連合から補助金の交付を受けることができます。

対象者

愛知県在住の後期高齢者医療の被保険者(75歳以上)で、各市区町村が定めた者です。

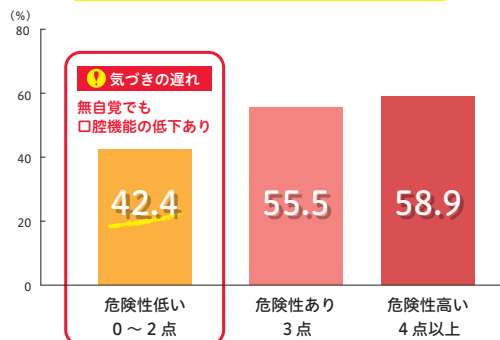
健診項目

①から⑨のうち、市町村が定めた項目を実施します。

必須(歯周病検診と同じ)		① 歯の状態(現在歯・喪失歯・義歯の状況等) ② 歯周組織の状況
オーラルフレイル検査項目	口腔機能検査	③ 咀嚼能力評価 ④ 舌機能評価 ⑤ 嚥下機能評価
	口腔機能関連	⑥ 咬合の状態 ⑦ 口腔衛生状況 ⑧ 口腔乾燥 ⑨ 粘膜の状態

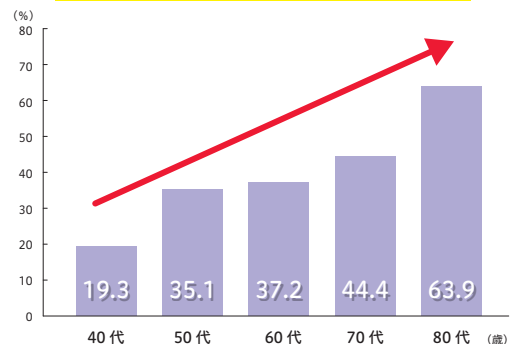
老健局事業からわかったこと

無自覚でも口腔機能の低下が
みられる人は4割を超える!



オーラルフレイルセルフチェック判定別の口腔機能低下症該当率

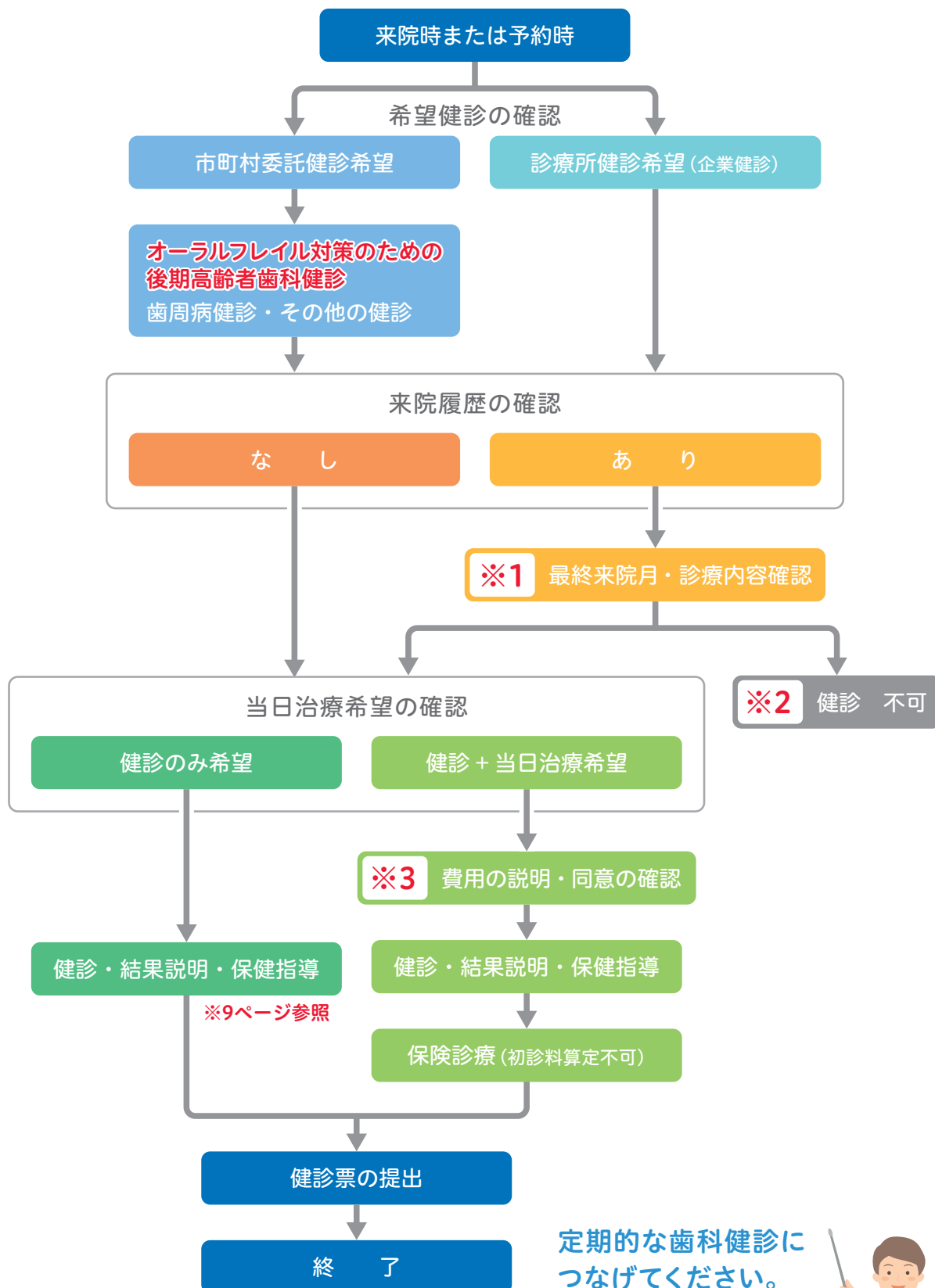
口腔機能の低下は、
高齢期の問題だけではない!



年代別にみた口腔機能低下症該当率

「健診希望」の受付時は、スタッフのみなさんと確認の上で進めてください。

オーラルフレイル対策のための 後期高齢者歯科健診のフローチャート



定期的な歯科健診に
つなげてください。



※1 保険診療による継続的な医学管理(歯科疾患管理等)が行われている期間は、健診の対象外となる。

※2 受診者に対して、健診を受けられなかったことを前向きに捉えていただける説明をする。(会話例参照)

会話例

「この健診は、ふだん歯科受診をあまりしない方や、気になる症状のない方が検査を受けて、お口の機能と歯周病のリスクなどを簡易に判定するものです。」

「〇〇さんは、当院に定期的に受診し、既にこの健診よりもさらに詳しい検査を受けておられ、継続的に健康管理をサポートさせていただいています。国の決まりで健康管理中の人は健診の対象外となりますので、本日この健診を受けることができません。(このクーポンは使えません。)自院で引き続きサポートさせてもらうので安心してください。」

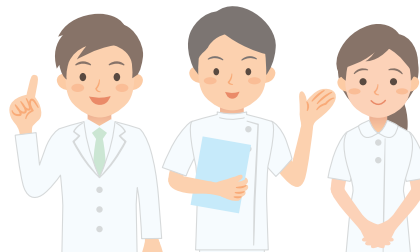
「〇〇さんは、当院で既に歯周病などの治療をさせていただいています。国の決まりで、治療中の人は健診の対象外となりますので、本日この健診を受けることができません。(このクーポンは使えません。)自院で引き続き治療させてもらうので安心してください。」

※3 オーラルフレイルの精密検査、歯石除去、それに伴う歯周組織検査、レントゲン撮影などの治療行為は保険診療であり、**費用が発生**することを説明、必ず同意を得る。

保険医療機関及び保険医療養担当規則【昭和32年厚生省令第15号】

第21条第1号のハ 健康診断は、療養の給付の対象として行つてはならない。

市町村のルールを確認して
健診を行ってください。



も く じ

1	質問票（様式例）	1
2	健診票（様式例）	
	Ⅰ. 歯周病検診	2
	Ⅱ. オーラルフレイル検査項目	
	① 口腔衛生状態（舌苔スコア）の評価方法	3
	② 舌口唇運動機能（オーラルディアドコキネシス）の検査方法	4
	③ 嚥下機能（反復唾液嚥下テスト RSST）の検査方法	6
	④ 咀嚼能力検査	7
	Ⅲ. 歯周病と口腔機能の総合判定	7
3	口腔機能に関する保健指導	
	Ⅰ. フローチャート	8
	Ⅱ. 結果に応じた保健指導・助言	9
	Ⅲ. 機能改善のための訓練方法・助言	10
	Ⅳ. 市町村との連携・事業紹介	11
	参 考	13



質問票（様式例）



基礎疾患や健康状態、口腔機能低下の自覚度を確認します。
健診後の保健指導にも活用します。

Q3に「はい」がついている方は
栄養不足、サルコペニアの可能
性があります。

Q5に「いいえ」、Q6に「はい」が
ついている方は、咀嚼機能低下
の可能性があります。

Q7に「はい」がついている方
は、嚥下機能低下の可能性があ
ります。

Q8に「はい」がついている方は、
口腔乾燥の可能性があります。

高齢者歯科口腔保健 質問票

被保険者番号	氏 名

◆ 該当する番号を○で囲んでください。

健康状態 既往歴等

Q1. 年に1回以上はかかりつけの歯科医院で定期検診を受けていますか

1. はい 2. いいえ

Q2. 次のいずれかの病気で治療を受けている、もしくは受けたことがありますか

1. 高血圧 2. 糖尿病 3. 脳卒中 4. 心臓病 5. がん 6. 肺疾患（肺炎含む）
7. 骨粗鬆症 8. その他（ ）

Q3. 過去半年間で2～3 kg 以上の体重減少がありましたか

1. はい 2. いいえ

Q4. 現在、1日に内服している飲み薬はありますか（サプリメント、市販薬を除きます）
（お薬手帳があればお見せください）

1. 内服している（ ）種類 2. 内服していない

口腔機能

Q5. 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか

1. はい 2. いいえ

Q6. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

1. はい 2. いいえ

Q7. お茶や汁物等でむせることがありますか

1. はい 2. いいえ

Q8. 口の渇きが気になりますか

1. はい 2. いいえ

記入漏れがないかご確認ください。

POINT

- ☒ 記入漏れがあった場合は、総合評価に必要となりますので、必ず聞き取りをしてください。
- ☒ 筆圧や記入の状況、診療室までの歩行の様子など観察し、サルコペニアやロコモティブシンドロームの所見についても参考にします。

* **サルコペニア**とは… 加齢等に伴い、筋肉の量が減少していく現象で、体の機能が低下した状態です。
* **ロコモティブシンドローム**とは… 骨・関節・筋肉・神経などの障害のために移動機能の低下をきたした状態です。



健 診 票 (様式例)

I. 歯周病検診

1 から 6 までは、歯周病検診と同項目となります。

高齢者歯科口腔健診票

保険者番号	被保険者番号	性別	男 ・ 女
氏 名	生年月日	明・大・昭	年 月 日 (歳)
住 所	電話番号		

1. 歯の状況

臼歯部での咬合支持 (有・無)					前歯部での咬合支持 (有・無)					臼歯部での咬合支持 (有・無)							
右	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	左

健全歯 (ノ)	未処置歯 (C)	処置歯 (O)	喪失歯 (△)	欠損補綴歯 (㊟)	インプラント
本	本	本	本	本	本

2. 義歯の状況と義歯装着時の咬合接触状態

義歯の使用	上顎	なし (義歯の必要性: あり・なし)	あり (総義歯・局部義歯)
	下顎	なし (義歯の必要性: あり・なし)	あり (総義歯・局部義歯)
義歯の状況	良好 ・ 不適合 ・ 破損		

3. 歯周組織の状況 (CPI)

7 または 6		1	6 または 7		
歯肉出血 (BOP)			上		最大値
歯周ポケット (PD)					
歯肉出血 (BOP)			下		
歯周ポケット (PD)					
7 または 6		1	6 または 7		

4. 口腔衛生状態

歯石の付着状況	1. なし ・ 2. 軽度 (点状) あり ・ 3. 中等度 (帯状) 以上あり
口腔衛生状態	1. 良好 ・ 2. 普通 ・ 3. 不良

5. 歯周組織・粘膜の状態

異常なし ・ 異常あり ()

6. 口腔機能

①口腔衛生状態 (舌苔スコア)	問題なし (50%未満) ・ 機能低下の疑い (50%以上)
②舌口唇運動機能 (オーラルディアドコネシス)	問題なし (6 回以上 / 秒) ・ 機能低下の疑い (6 回未満 / 秒) ※バ、タ、カのいずれか1つでも6 回未満 / 秒の場合、「機能低下の疑い」とする。
③嚥下機能 (反復唾液嚥下テスト RSST)	問題なし (3 回以上 / 30 秒) ・ 機能低下の疑い (3 回未満 / 30 秒)
④咀嚼能力	問題なし (臼歯部の咬合あり) ・ 機能低下の疑い (臼歯部の咬合なし)

健診結果

①問題なし
②要指導 義歯管理・口腔機能 (咀嚼機能 / 舌・口唇機能 / 嚥下機能)・口腔乾燥・口腔清掃 その他 ()
③要治療・要精密検査 う蝕・義歯・口腔機能 (咀嚼機能 / 舌・口唇機能 / 嚥下機能)・口腔乾燥・口腔清掃・粘膜の異常 歯周組織の異常・その他 ()

オーラルフレイル検査の記入欄です。

健診結果(判定区分)は、歯周病、口腔機能、その他の所見、質問票から総合的に判断してください。(7 ページ参照: 判定区分早見表)

Ⅱ. オーラルフレイル検査項目

① 口腔衛生状態（舌苔スコア）の評価方法

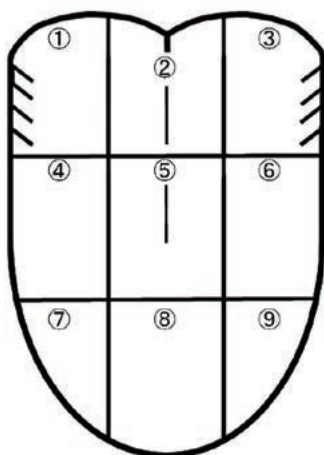
* 舌苔スコアとは…

口腔機能の低下に伴う舌苔の付着について、視診により評価する方法です。

1 受診者に舌を出してもらいます。

2 舌背表面を観察し、各エリアでの舌苔付着スコアから計算します。

舌苔スコアの記録



舌苔スコアの基準



スコア 0
舌苔は認められない



スコア 1
舌乳頭が認識可能な薄い舌苔



スコア 2
舌乳頭が認識不可能な厚い舌苔

$$\text{舌苔インデックス TCI}_{(\%)} = \frac{\text{合計スコア (0 \sim 18点)}}{18} \times 100$$

評価結果

スコア	評価
50%未満 (0～8点)	問題なし
50%以上 (9～18点)	機能低下の疑いあり

⚠ 注意点

- 通常は白色ですが、偽膜性カンジダ症との鑑別には注意が必要です。
- 舌の厚みや食事によって黄色に見えることもあります。
- 黒色の場合には、抗菌薬や副腎皮質ホルモンの長期投与によって菌交代現象が生じた黒毛舌であることが多いです。

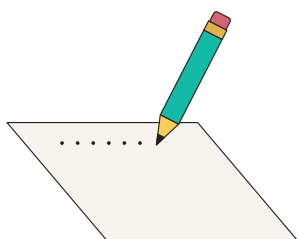
Ⅱ. オーラルフレイル検査項目

② 舌口唇運動機能（オーラルディアドコキネシス）の検査方法

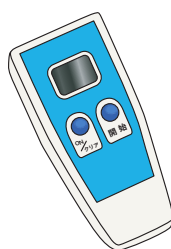
- 1 受診者に「パ」「タ」「カ」の単音節を、それぞれ5秒間、できるだけ早く繰り返し発音してもらいます。
- 2 測定者は、発音回数を、ペン打ち法などで測定します。
- 3 発音回数を5で割り、四捨五入で小数点第1位まで算出します。

検査結果と評価

回 数	評 価
6.0回／秒以上	問題なし
6.0回／秒未満	機能低下の疑いあり



ペン打ち法



専用の機器



オーラルディアドコキネシス
計測用アプリ

（一般社団法人 桐生市歯科医師会提供）

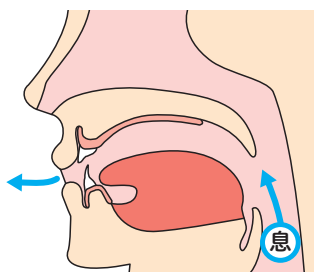


* オーラルディアドコキネシスとは…

舌と口唇の巧緻性と運動速度によって評価する舌口唇運動機能のスクリーニング方法です。

発声に使われる口腔機能は、それぞれ異なります。そのため、オーラルディアドコキネシスの測定結果から、どの箇所の口腔機能が衰えているかを判断できます。

パ 口唇の動き

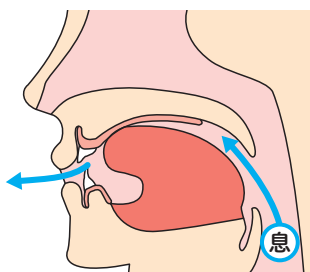


口唇をしっかり閉じることは咀嚼し、食べるために重要です。口唇をしっかり閉じることで発音される「パ」の発声により機能を評価します。

● パの測定値が低い場合 ●

唇を動かす能力の衰えから、食事の時に口から食べこぼす原因になります。また、唇の動きが悪いため、しゃべるときに滑舌や発音が悪くなります。

タ 舌の前方の動き

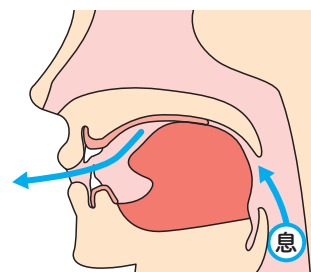


上手に飲み込むためには、舌の前方の動きが重要です。舌先を上の前歯の裏につけて発音される「タ」の発声によりその機能を評価します。

● タの測定値が低い場合 ●

飲み込む手前まで、食べ物を移動する能力が低くなるため、食事に時間がかかります。

カ 舌の後方の動き



飲み込む際に、舌の奥の部分の機能が重要です。舌を喉の方に引いて発音される「カ」の発声によりその機能を評価します。

● カの測定値が低い場合 ●

食べ物や飲み物の飲み込みに重要な部分なので、衰えると、むせたり、誤嚥をおこします。

出典：神奈川県歯科医師会 オーラルフレイルハンドブック

⚠ 注意点

- 途中で息継ぎしても良いことを伝えます。
- 事前に練習をしてください。

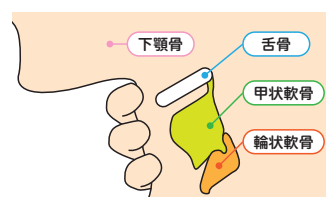
II. オーラルフレイル検査項目

③ 嚥下機能（反復唾液嚥下テスト RSST）の検査方法

* 反復唾液嚥下テスト RSSTとは…

30秒間の唾液の嚥下回数によって評価する嚥下機能のスクリーニング方法です。

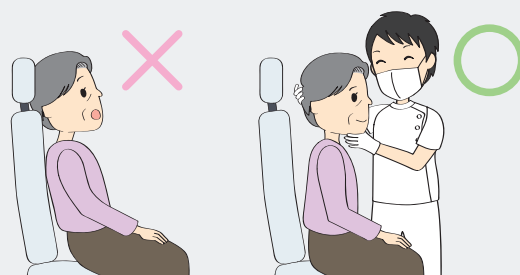
- 1 受診者に30秒間、唾液を飲み込む動作を繰り返してもらいます。
- 2 測定者の第2指で舌骨を、第3指で甲状軟骨を触知し、甲状軟骨が第2指をしっかりと乗り越えた場合のみ1回とカウントします。
- 3 ストップウォッチなどを見ながら、30秒間の嚥下回数を測定します。



検査結果と評価

回数	評価
3回以上	問題なし
0回～2回	機能低下の疑いあり

検査時の姿勢



⚠ 注意点

- 口腔内が乾燥している場合は嚥下が難しいため、検査前に水・お茶を飲む、うがいなどを勧めます。
- 検査精度を確保するため、30秒間は必ず実施してください。（短縮は不可です）
- 女性は甲状軟骨が触知しにくいいため、強く押したりしないように注意します。
- 後半、嚥下をしようとしたとき、舌骨・喉頭がわずかに上下することがありますが、それはカウントしません。

II. オーラルフレイル検査項目

④ 咀嚼能力検査

咀嚼能力の間接的な評価方法として、
臼歯部の咬合状態で判断します。



検査結果と評価

咬合接触	評 価
あ り※	問題なし
な し	機能低下の疑いあり

※左右両側臼歯部で一箇所ずつ、対合歯に接触がある状態をいう。

天然歯がなくても日常的に使用している義歯、インプラントでの接触も可。

III. 歯周病と口腔機能の総合判定

次の判定表を参考に、健診結果を判定します。

※市町村の判定基準に従ってください。(市町村で基準を変えている場合があります。)

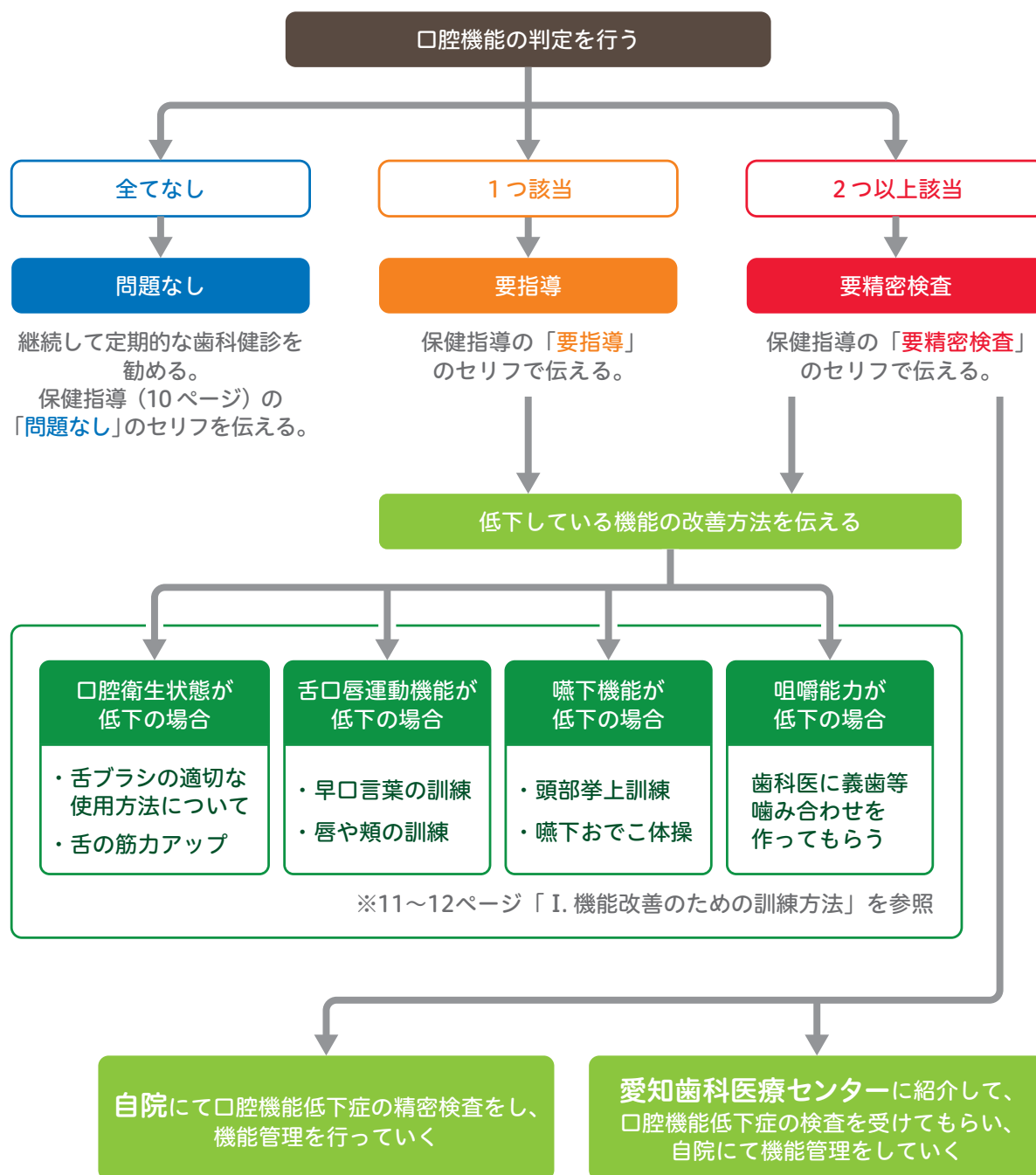
判定早見表 (歯周病検診マニュアル2015 後期高齢者を対象とした歯科健診マニュアルを参考に作成)

診査項目	診 査 結 果		
歯周ポケット (PD)	コード0	コード0	コード1 (4～5mm) コード2 (6mm以上)
歯肉出血 (BOP)	コード0	コード1 (出血あり)	
歯 石	な し	あり (軽度、中等度以上)	
口腔衛生	良 好	不 良	
むし歯 (C)	な し	な し	未処置歯あり
要補綴歯 (△)	な し	な し	要補綴歯あり
その他の所見	な し	な し	歯列咬合、顎関節、口腔粘膜、その他に所見あり
生活習慣、基礎疾患等	な し	指導を要する	さらに詳しい検査や保険診療を要する
口腔機能の問診	「いいえ」に○	「はい」に○	
口腔衛生状態 (舌苔スコア)	問題なし	機能低下の疑いあり	
舌口唇運動機能	問題なし	機能低下の疑いあり	
嚥下機能	問題なし	機能低下の疑いあり	
咀嚼能力	問題なし	機能低下の疑いあり	
	すべて該当 ↓	1つ該当 ↓	2つ以上該当 ↓
判定区分	問題なし	要指導	要精密検査

3

口腔機能に関する保健指導

I. フローチャート



II. 結果に応じた保健指導・助言

すべての受診者に「オーラルフレイル」とこの健診の意義を説明し、健診結果を伝え、結果に応じた保健指導・助言を行います。

オーラルフレイルとは、歯の本数が減って食べにくい、舌の動きや口の周りの筋力が減る、むせることが増えたり飲み込む力が減るなど、お口の機能のささいな衰えのことをいいます。これを放置すると、さらにお口の機能が衰えていき、その結果、栄養が取りにくくなり、体の筋力が減り、外出するのおっくうになるなど、心と体の両面に悪い影響を招きます。この状態を「フレイル」と呼び、さらに衰えると「介護が必要な状態」となります。

今日の健診は、〇〇さんのオーラルフレイルがどの程度進んでいるかを確認しています。オーラルフレイルに早く気付くことが、いつまでも元気に暮らすためのカギになります。

問題なし

結果は「問題なし」でした。現在、問題がない状態でも加齢とともにオーラルフレイルが進行しますので、予防をしていくためにお口の機能の維持をめざしたトレーニングをしましょう。

要指導

結果は、経過観察が必要な状態だと思われます。オーラルフレイルが少し始まっていることがわかりました。お口の機能を回復できるよう、今日から〇〇さんに必要な訓練をがんばってみませんか。

要精密検査

結果は、詳しい検査が必要な状態だと思われます。オーラルフレイルが少し進行しているようです。できるだけ早く詳しい検査と適切な訓練方法の指導を受け、しばらく経過をみてもらうことをお勧めします。



Ⅲ. 機能改善のための訓練方法・助言

① 口腔衛生状態(舌苔スコア)の評価が「低下」の判定だった場合

- 舌苔が付着する原因は、口や舌の運動不足であることが多いことを説明します。
- 咀嚼状態を確認し、噛める歯や義歯の維持のための治療の必要性を判断します。
- 舌の筋力アップの訓練を紹介します。
- 舌ブラシの適切な使用を勧めます。

② 舌口唇運動機能の評価が「低下」の判定だった場合

早口言葉訓練

早口言葉や滑舌の練習で、舌や唇を素早くしっかり大きく動かしましょう。

パタカパタカ
あいうえお

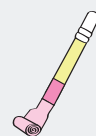


唇や頬の訓練

ブクブクうがいをしっかりしましょう。
唇や頬の力を鍛える器具や笛などを使用しましょう。
家族や友達とおしゃべりする機会を増やしましょう。



口唇閉鎖力
訓練器具

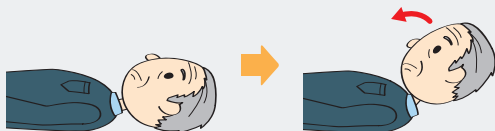


吹き戻し笛

③ 嚥下機能の評価が「低下」の判定だった場合

頭部挙上訓練 (シャキア訓練)

仰向けに横になり、肩を床につけたまま頭だけを足の指が見えるまで挙上します。疲れない程度で30秒程度維持し、休憩を入れながら5～10回繰り返しましょう。できれば1日3回行い6週間継続してください。



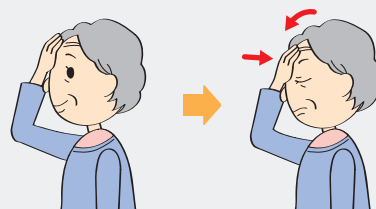
⚠ 注意点

絶対に無理はしないこと！
疲れない程度から行い、慣れるにしたがって徐々に回数を増やすようにしてください。

嚥下おでこ体操

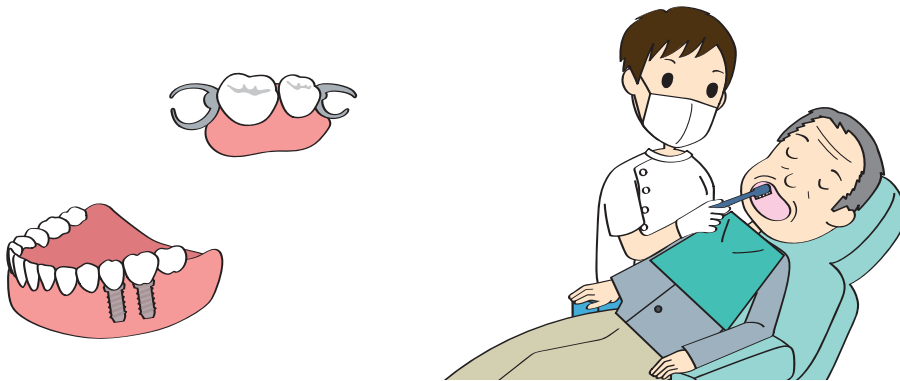
額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向くようにします。次の2つの方法で行ってください。食事の直前に行うと効果的でしょう。

- ゆっくり5つ数えながら持続(6～7秒)して行ってください。
- 1から5まで数を唱えながら、それに合わせて下を向くように力を入れてください。



④ 咀嚼能力の評価が「低下」の判定だった場合

歯科医院にて義歯等にて噛み合わせを回復してください。
むし歯や歯周病などがあれば治療し、咀嚼機能を改善しましょう。



IV. 市町村との連携・事業紹介

市町村から保健事業や介護予防事業などの情報を提供してもらい、健診結果や受診者の様子などに応じて参加を勧めます。

受診者だけでなく、来院する高齢の患者にも活用できます。

- 例** 高齢者向けの体操教室や料理教室、介護予防教室（運動・栄養・口腔）、
通いの場、おしゃべりサロン、相談窓口（地域包括支援センターなど）

保健指導に下記資料をご活用ください

自宅でできる 口腔機能向上プログラム

自宅でもできる

口腔機能向上プログラム

自分の口の健康状態を知り、口腔機能向上プログラムを実践しましょう！

口腔機能低下症・オールフレイルへの対策が
フレイル・認知症・介護の予防になります

笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

一般社団法人 愛知県歯科医師会

あなたの健口力は？

口腔機能向上プログラムを実践しよう！

これまでに受けた口腔機能検査 1-7 の結果が「低下」と判定された
チェック項目について予防・改善トレーニングを行ってみましょう！

1 口の汚れ

チェック項目 1

目的
口の中の汚れを調べます

検査機器
検査器

低下となる基準値
レベル4 (316万個 / ml) 以上

予防・改善するために

- 歯磨きは1日2回以上、夜、寝る前にもしっかり行いましょう
- 舌の汚れを丁寧に清掃しましょう
- 歯間ブラシ・フロスを1日1回以上は使いましょう
- 義歯の汚れをしっかりと取りましょう
- ブクブクうがいをしっかりとしましょう

舌もきれいに
うがいはしっかり

愛知県歯科医師会
ホームページより
ダウンロードできます。



愛知県歯科医師会
ホームページ

お口のさわやかエクササイズ

お口のさわやかエクササイズ

～オールフレイル（お口の健康）を予防して、健康長寿へ～

オールフレイルは、発音がはっきりしない、食べこぼし、むずかぬむせ、かみ砕けない食品が増えるなど、さまざまな口の機能の低下から始まります。これらの様々な口の機能を改善すると、身体機能低下（フレイル）と大きく関わり、要介護状態となるリスクが低くなります。

1 深呼吸（横式呼吸）

①口から息を吐き、できるだけ全部息を出します。この時、お腹がへこむようにします。（手で軽く押さえてもよい）
②口を閉じ、ゆっくり鼻から息を吸い込みます。この時、お腹が膨らむようにします。

2 舌の運動

①舌を左右に動かして、後ろを見ます。
②正面を向いて、なるべく舌に近づこうように舌を左右に動かします。
※開閉に問題のある方は、行わないで下さい。

3 肩の運動

①両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
②両肩をゆっくarilyまわります。

4 口の運動

唇を突き出します。（口を閉じます）横に引き伸ばします。（口を開きます）
うまくできない場合は、介護者に手前で口の動きを介助してもらいましょう。

5 舌の運動

舌の突出、引っ込みを繰り返します。
舌を左右に動かして、左右の唇の角をなめます。
舌打ちをします。
うまくできない場合は、介護者にぬれたガーゼで舌の動きを介助してもらいましょう。

6 発音の練習

「パ・バ・バ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」を繰り返して発音します。
スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけて、手拍子をしながらかねいます。早口言葉や替え歌等で、訓練を続けることが大切です。

7 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内臓薬などの影響で口が渇きやすくなります。
マッサージをして、唾液の分泌をうながします。

人差し指から小指までの4本の指を肩に当て、舌の下のあたりを後ろから前へ動かしてほぐします。（10回）

親指をおこの後の内側のやや内側の部分に当て、舌の下からおこの下までを前後に動かしてほぐします。（5回）

両手の親指をそろえ、おこの真下から手をつなぐようにうすくすりすり（10回）とほぐします。（10回）

舌下腺への刺激
舌下腺への刺激
舌下腺への刺激

YouTube での動画も
配信しております。



YouTube

I. オーラルフレイルの精密検査

健診の結果、オーラルフレイル(口腔機能の衰え)が確認できた場合、精密検査を勧めます。受診者に、費用負担が発生すること、一定期間の訓練と再評価が必要であることを伝え、了解を得られたら精密検査に進みます。(同日に実施する場合は初診料算定不可)

自院で実施する場合

「歯科医院における口腔機能低下症ガイドブック
～診断から指導の流れ～」を参照してください。



他施設と連携して行う場合

愛知歯科医療センターでは一次医療機関と連携したオーラルフレイルへの対応の啓発を進める目的で、口腔機能検査事業を令和5年4月より開始しております。愛知県歯科医師会ホームページより予約していただき、センターにて口腔機能検査、診断および管理計画の立案をしたのち、紹介歯科医療機関へ検査診断結果の通知および管理指導方法の提示があります。

II. 法律・制度

後期高齢者歯科健康診査は、「高齢者の医療の確保に関する法律に基づく高齢者保健事業の実施等に関する指針」や愛知県後期高齢者医療広域連合※が策定する「保健事業実施計画(データヘルス計画)」等に基づき、被保険者ができる限り長く自立した生活を送ることができるように実施される保健事業の一つとして位置付けられています。

また、令和2年度から開始された「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」(以下、「一体的実施」とする。)では、口腔機能に着目したハイリスクアプローチがメニューに挙げられている他、一体的実施の他のハイリスクアプローチ(低栄養、生活習慣病等重症化予防(フレイル含む)等)においても、口腔機能の状態が一つのリスク要因になることも考えられることから、的確に口腔(機能)の状態を把握することがますます求められています。

愛知県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者歯科健康診査を市町村への補助事業として実施しており、市町村においては、健康増進法に基づく歯周病検診等と連携して、効果的効率的な実施に努めているところです。

※高齢者の医療の確保に関する法律(平成20年4月1日施行)に基づき、75歳以上(65歳以上の一定以上の障害者を含む)を被保険者として、全市町村が加入する都道府県の広域連合が事務主体となり、「後期高齢者医療制度」を運営しています。

一般社団法人
愛知県歯科医師会



〒460-0002 名古屋市中区丸の内三丁目 5 番18号
TEL (052) 962-8020 (代) FAX (052) 951-5108
URL <https://aichi8020.net>

