見逃さないで！

オーラルフレイル

監修　東京歯科大学老年歯科補綴学講座
教授　上田 貴之

イーエヌ大塚製薬株式会社は
オーラルフレイルの概念普及に
協力しています。

Otsuka　イーエヌ大塚製薬株式会社

はじめに

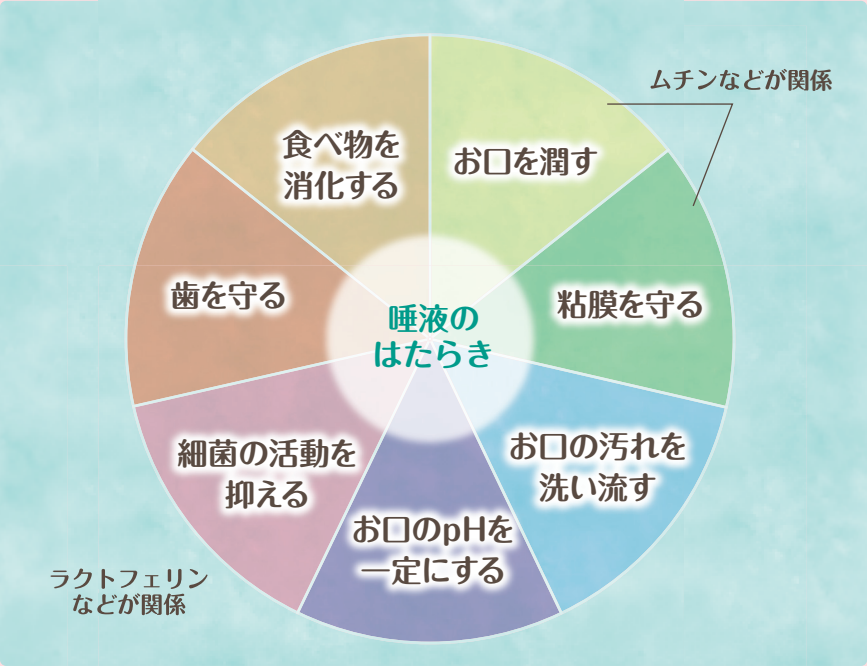
お口の役割には主に、食べる・話す・呼吸するなどがありますが、お口に何らかの異常が生じるとこれらの役割が果たせなくなります。お口の異常は、ささいな衰えから始まりますが、そのまま放置すると全身へ悪影響を及ぼすこともあります。一方、お口の機能低下を予防すると健康寿命延伸に大きく寄与することも分かってきました。また、早い段階から適切な対応をとれば改善も可能となります。

そのためには、日ごろからお口の状態に目を向け、気づきを得ることが大切です。健康長寿のためにお口のメンテナンスは不可欠です。まずは、歯科の先生に相談し、今のお口の状態を把握するとともにお口に対する意識を高めていきましょう。

コラム　唾液のはなし

お口の機能の低下、加齢や薬の副作用など、様々なことが原因で引きおこる口腔乾燥は、唾液の役割が期待できず、お口の中の細菌が増えたり、汚れが定着し易くなったりするなど、口腔不潔に繋がることもあります。また、むし歯や歯周病が進行したり、味覚低下、食べづらい・話しづらいなどのお口のトラブルに繋がることもありますので、お口を良い状態で保つためにもお口に潤いを持たせることが重要です。

ここで唾液の役割とはたらきについて考えたいと思います。ヒトは１日１～1.5ℓもの唾液を分泌すると言われていますが、唾液には、以下のようなたくさんの役割とはたらきがあります。



口腔乾燥になると、これだけの役割とはたらきが失われることになるため、お口のトラブルが増え、状態が悪くなるのです。唾液はお口への刺激によって分泌されるのでしっかり噛む・話すことを意識しましょう。また、口腔ケア用ジェルを取り入れ、定期的にお口へ潤いを供給するのも一つの手でしょう。

お口のささいな衰えを示す概念と診断

1 お口のささいな衰え「オーラルフレイル」とは?

近年、お口の機能の重要性について国民の皆様に広く啓発するため、「オーラルフレイル」という概念が提唱されました。オーラルフレイルは、「お口の機能のささいな衰え」から身体や心の衰えに繋がるまでの悪循環を表す考えです。また、このような悪循環に陥らないよう注意を呼び掛けるために作られたキャッチフレーズでもあります。2024 年 4 月には、国民の皆様にオーラルフレイルをわかりやすく知っていただくために「オーラルフレイル概念図」[1)]が新たに公開されました。

オーラルフレイル概念図 一般市民向け

一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。

オーラルフレイルチェック項目（OF-5）[1)]の質問に沿ってお口の状態や症状に当てはまるものはないか確認してみましょう。

5 つの質問のうち、2 つ以上当てはまると「オーラルフレイル」の状態であると考えられますので、早めに歯科の先生とお口の状態についてご相談ください。

一般社団法人 日本老年医学会 THE JAPAN GERIATRICS SOCIETY

一般社団法人 日本老年歯科医学会 Japanese Society of Gerodontology

日本サルコペニア・フレイル学会 Japanese Association on Sarcopenia and Frailty

オーラルフレイルのチェック項目（Oral frailty 5-item Checklist : OF-5）

質問		当てはまる方に○をつけてください	
		該当	非該当
自分の歯は、何本ありますか（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。）		0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか		はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか		はい	いいえ
口の渇きが気になりますか		はい	いいえ
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

「該当」が2つ以上あると、オーラルフレイルの状態です。

他にもあります!お口のささいな衰えを示すサイン

オーラルフレイルに該当しなくても、お口の機能の衰えにより以下のような症状がみられる場合もあります。

- □ 薬が飲みづらい

- □ お口が汚れている

- □ 食事がやわらかいもの中心である

- □ 食欲が出ない 少量しか食べられない

気になることがあれば早めに歯科の先生に相談しましょう。

コラム　歯だけではなくお口の全体のケアを

歯みがき粉を使って歯をみがくことも重要ですが、オーラルフレイルを防ぐためにもお口全体のトータルケアが大事です。

お口が渇くと汚れが付きやすくなったり、お口の中の菌が増えやすくなったりするだけではなく、お薬が飲みづらい、食べづらい、話しづらいなど、お口の機能に直接影響を及ぼすことがあります。

■ お口全体の保湿や清掃に使える様々な製品があります

ジェルタイプ　医薬部外品 / 口腔化粧品

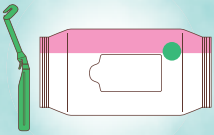
適度な粘度があり、清掃、保湿しやすく、のどに垂れ込みにくい物性です。

泡タイプ　口腔化粧品

お口の中に保湿泡が広がりうるおいを与えます。

口腔ケア用ウェットシート　口腔化粧品

付属の補助具や自身の指に巻き付けて、水のない所でも簡便にお口の汚れをふき取り、うるおいを与えます。



製品の分類

- **医薬部外品**　抗菌成分を配合するなど、効能・効果を有する
- **口腔化粧品**　保湿成分を配合し、お口に潤いを与える

唾液の分泌を期待したお口のマッサージの紹介

ここでは、唾液分泌を促すための唾液腺・口腔粘膜マッサージを紹介します。

①うがいなどによりお口を十分湿らせます。

②イラストのようにお口全体にジェルを塗ります

③下のイラストのように舌や口蓋、舌下、頬粘膜、口唇 (上下) の内側をゆっくりとマッサージします。指やシートを巻いた補助具を用いて、口腔ケア時に合わせて行うと良いでしょう。

舌のマッサージ

舌の先端を、奥から手前に向かって 5 回程度マッサージします。

舌の奥の方 (付け根付近) を、奥から手前に向かって 5 回程度マッサージします。

舌の下をゆっくりと 5 往復程度マッサージします。

口蓋部のマッサージ

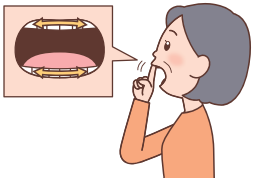
口蓋部を、5回程度マッサージします。

頬粘膜のマッサージ

頬の外側に手を添えて、頬の内側をゆっくりとマッサージします。

口唇(くちびる)のマッサージ

上唇、下唇、それぞれを内側からゆっくりとマッサージします。



参考）編集 / 阪井 丘芳：ドライマウス 今日から改善・お口のかわき , 医歯薬出版株式会社 2010：p22-25

2 お口の状態や機能を評価する「口腔機能低下症」とは?

オーラルフレイルが疑われる場合、歯科医院では、お口の機能の検査を行うことができます。

検査の結果、お口の機能が低下していると診断されれば「口腔機能低下症」という病名が付きます。オーラルフレイルは考え方であるのに対して、口腔機能低下症は病名ですが、どちらもお口の機能の悪循環に注意を呼び掛けている点は共通しています。口腔機能低下症の検査項目は次の7項目で構成されています。

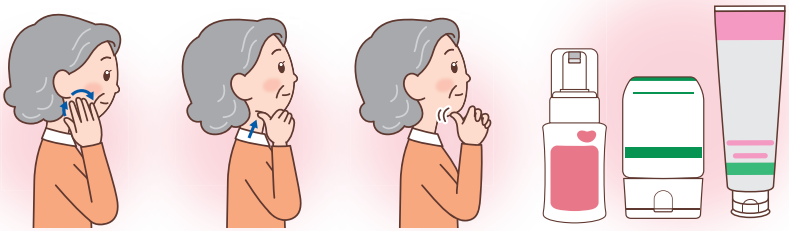
口腔機能低下症に該当した方

❶ 口腔衛生状態不良　❷ 口腔乾燥 に該当した方へ

- 歯磨きは就寝前を含めて1日2回以上行いましょう
- 歯間ブラシやフロスを1日1回以上は使用しましょう
- 舌ブラシを使って舌の汚れを丁寧に落としましょう
- ぶくぶくうがいをしっかり行い、汚れを吐き出しましょう
- 義歯を使用している場合は、義歯ブラシと義歯洗浄剤で清潔を保ちましょう

- お口をしっかり動かしましょう
- 唾液腺マッサージを1日3回程度行いましょう
- ジェルタイプや泡タイプなどのお口の保湿剤を使用しましょう
- お口の渇きを引き起こすお薬について確認しましょう
- 脱水にならないよう、適切な水分量を確保しましょう

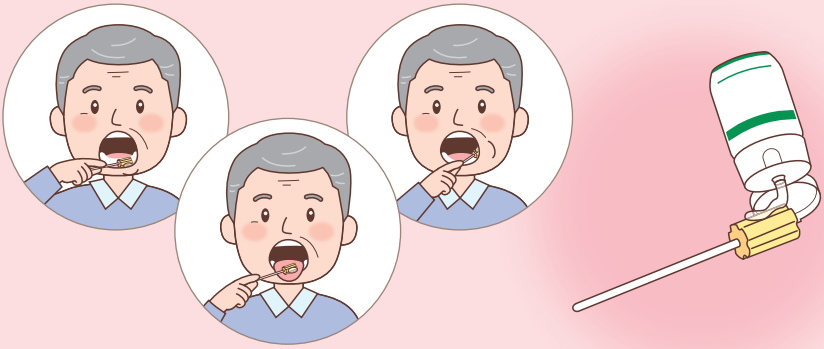
唾液腺マッサージ



❶ 口腔衛生状態不良　❷ 口腔乾燥 に該当した方へ

お口の中が乾いていると、歯やお口の中が汚れやすくなります。汚れは歯だけではなく、お口全体に広がっています。ですので、軟らかいブラシやスポンジブラシを用いて舌や口蓋、頬粘膜などの口腔粘膜と呼ばれる場所に潜んでいる目に見えない細菌や汚れを取り除くようにしましょう。

日常的に行っている歯磨きに加えて口腔ケア用品を取り入れることをお勧めします。中でも「口腔ケア用ジェル」を用いた粘膜清掃を継続的に行うことでお口の状態が改善すると考えられます。



義歯を使っている方では、お口が乾くと義歯がこすれて痛みが生じることがあります。その場合、お口の保湿をすることで症状が改善することがあります。気になる症状がある場合には、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

❸ 咬合力低下 ❻ 咀嚼機能低下 に該当した方へ

■ 義歯の不具合、むし歯、歯周病などがある方は歯科治療を受けましょう

■ 歯ごたえのあるものを食べましょう
例：お漬物やナッツ類、根菜類など

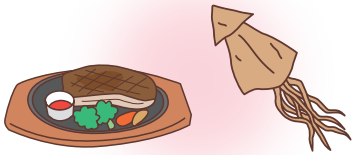
歯がたくさん残っていてもしっかり噛めるとは限りません。むし歯や歯周病などでグラグラしている歯は歯科治療が必要です。噛むための環境を整えた後は、普段の食事に歯ごたえのある食材や調理を取り入れ、噛む機会を増やしましょう。歯や義歯の治療を終えても硬いものが食べられない場合は食べる時に使う筋肉が衰えているのかもしれません。栄養をしっかり摂り、お口のトレーニング（12 ～ 15 ページ参照）で食べる力を取り戻しましょう。

歯科医院で行うこと	
□ 歯の状態の確認	□ 義歯の製作・調整
□ 歯の治療	□ 定期健診

❸ 咬合力低下 ❻ 咀嚼機能低下 に該当した方へ

- 義歯の不具合、むし歯、歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう
- 一口 20 ～ 30 回噛むことを意識するなど咀嚼する回数を増やしましょう

  咀嚼回数の多い食品の例：さきいか、赤身のお肉など
- 咀嚼のトレーニングや食べ方の指導を受けましょう
- 色々な種類の食品を摂るようにしましょう



咀嚼のトレーニングの一部を紹介します

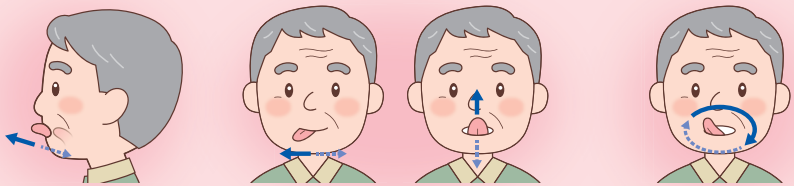
【ガム噛みトレーニング】[2)]

片側20回を3回ずつ(計60回)噛みましょう。できれば1日3セット(朝・昼・晩)行います。ガムを噛むことで唾液が出やすくなりますので、食事の前に行うのが良いでしょう。

❹ 舌口唇運動機能低下 ❺ 低舌圧 に該当した方へ

- 早口言葉や滑舌の練習、頬を膨らませるなど口をしっかり動かすようにしましょう
- 話しをする機会を増やしましょう
- 唇や頬の力を鍛える器具や吹き戻しの笛などを活用しましょう

舌や口唇は筋肉を巧みに使い、お口全体と協調しながらお口の役割を果たしています。舌や口唇のトレーニングとしては早口言葉や歌を歌うなどが取り入れられています。また、呼吸筋や口唇の運動としては、吹き戻しの笛などを用いて唇をすぼめて空気が横から漏れないように息を吹き込むような動きが良いでしょう。さらに、舌を前後・上下左右に大きく動かしたり、ゆっくり「あー、いー、うー」とお口を動かして頬の可動域のトレーニングを行うことも効果的です。



舌を前後や上下左右に動かす

円を描くように回す

「あー、いー、うー」とお口を動かす

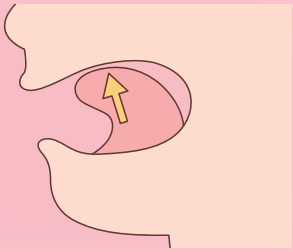
❹ 舌口唇運動機能低下 ❺ 低舌圧 に該当した方へ

■ 舌の筋力を鍛える運動をしましょう

舌の力は「舌圧」と呼ばれ、機器で測定が可能です。

加齢などで身体の筋肉が少なくなると舌圧も下がってしまうので、日ごろからしっかりと舌を動かし、舌圧を維持しましょう。舌を口蓋に押し当てる動きは舌に負荷がかかり、トレーニングになるといわれているため、道具がなくても実施することができます。

舌のトレーニングを行うと、舌圧の値が上昇するだけでなく、誤嚥の減少や肺炎リスクが軽減したという報告[3)]もあります。



抵抗を高めたい場合は、スプーンを使って強度を調整することも可能です。

❼ 嚥下機能低下 に該当された方へ

■ 飲み込みの検査を受けましょう

■ トレーニングを行い、飲み込みや呼吸をする時に必要な力を鍛えましょう

飲み込みの力を鍛えるトレーニングや体操の一部を紹介します。

これらの内容は食べる機能と関連が深いと考えられるため、日ごろの生活の中で取り入れてみてください。

嚥下おでこ体操[4)]

額に手をあてて自身で水平方向に抵抗を加え、おへそを見るように頭頸部の屈曲を行います。

実施のポイントは、しっかりと抵抗を加えたまま顎を引く動作を意識し、息を止めないことです。

どちらも 5 秒ほどかけて 1 セット 5～10 回、1 日 3 セット行います。
※高血圧の治療を受けている方は主治医とご相談ください。

開口によるトレーニング[5)]

舌骨上筋群は開口筋としても作用するため、大きく開口する運動によって舌骨上筋群に負荷を加えることができます。

大きくお口を開け、その状態で 10 秒間保持します。

10 秒間の休息を入れながら 5 回を 1 セットとし、1 日 2 セット行います。

実施のポイントは思い切り大きなお口を開けて保持することですが、顎関節症や顎関節脱臼の既往がある場合は行わないでください。

ボールを用いたトレーニング[6)]

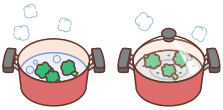
図のような小さめのボールを顎と胸の間ではさみ、顎でボールを強くつぶす運動を行います。

実施のポイントは、ボールがつぶれるように最大の力で行い、息を止めないことです。

どちらも 5 秒ほどかけて 1 セット 5～10 回、1 日 3 セット行います。

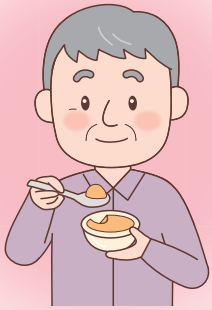
食形態の調整や栄養の取り方に不安がある方へ

噛む機能や飲み込む機能が低下した場合、次のように普段の食事を食べやすく調整したり、食べやすい食材やメニューを選択することが考えられます。

調理・選択の工夫	食べやすい食品の例
 茹でる、蒸す	たまご、とうふ　など
同じ食材でも食べやすいメニューを選択する	

さらに、市販品を取り入れることで調理の負担軽減や選択肢の拡大に繋がると考えられています。中には、食材の見た目を変えずに軟らかく加工されている製品などもありますので、全てのメニューではなく、お肉やお魚をはじめとした食べづらいメニューだけでも市販品を取り入れるのはいかがでしょうか。

また、3食の食事だけに拘ると準備の負担も大きくなるので、ドリンクタイプやゼリータイプの製品を食事に追加したり、置き換えたり、間食として取り入れると手軽に栄養素を補えるようになります。 ドリンクタイプの栄養剤には医師の処方が可能な経腸栄養剤もありますので、食事の不安がある場合は、歯科の先生だけでなく、かかりつけの主治医や栄養士さんへ相談してみてください。



コラム　食べやすい食事にも取り入れたい食の楽しみ

楽しく食事を続けるためにお口の機能は重要な役割を果たします。お口の機能が低下すると、食材を軟らかく調理したり、ペースト状にするなどの工夫が行われますが、食材本来の色や形が損なわれることも多く、食欲低下に繋がります。また、調理の過程で水分が加わると栄養価が低くなってしまうこともあります。そのため、食の楽しみが失われたり、栄養状態の低下に繋がります。お口の機能を維持するための取り組みを日常生活に取り入れ、今の食事をいつまでも楽しく続けられるようにしましょう。食事の工夫が必要になった場合は、食事の見た目や食感・彩り・香りなどに気を配りましょう。

かむ力が弱くなった方向けの介護食

見た目そのまま。

舌でくずせる
やわらかさ。

※写真は盛り付け例です

あいーと®

驚きの
やわらかさ

食材の形を
保　持

栄養摂取に
配　慮

単品シリーズの他、お弁当シリーズもあります。

電子レンジで温めるだけの
お手軽な1食。
栄養バランスやカロリーにも
配慮しました。

●すべてのお弁当メニューに
MCTオイル（中鎖脂肪酸油）を配合。

Otsuka　イーエヌ大塚製薬株式会社

〒024-0051　岩手県北上市相去町山根梨の木 43-94
【お問い合わせ窓口】 0120-357-770
受付時間　9:00～17:00（土・日、祝日、弊社休業日を除く）
あいーと　検索　https://www.ieat.jp/

〈使用上の注意〉本製品のご使用に当たっては予め医師・歯科医師等の専門家にご相談ください。嚥下機能が低下した方は誤嚥・窒息等の危険性がありますので、ご使用をお控えください。

終わりに

お口の健康を維持することは身体の健康を維持することに繋がります。大事なことは定期的な検診と日常的なお口のメンテナンスです。お口を健康に保ち、豊かな生活をいつまでも続けられるようにしましょう。

引用文献

1) 一般社団法人日本老年医学会 , 他 : 老年歯学 , 2024; **38**(4): E86-96
2) 中澤 正博 , 他 : 老年歯学 , 2018; **33**(2): 63-69
3) McKenna VS. et al.: Am J Speech Lang Pathol. 2017; **26**(2): 524-539
4) 聖隷嚥下チーム : 嚥下障害ポケットマニュアル 第 4 版 , 医歯薬出版 2018:119
5) Wada S.et al.: Arch Phys Med Rehabil. 2012; **93**: 1995-1999
6) Yoon WL. et al.: Dysphagia. 2014; **29**: 243-248

医薬部外品

お口のトータルケアに

ヒノーラ®EN 抗菌・抗炎症成分配合

口腔ケア用ジェル（薬用ハミガキ）

特徴

- 抗菌成分（ヒノキチオール＋殺菌成分IPMP）配合
- 抗炎症成分配合（グリチルリチン酸ジカリウム配合）
- 研磨剤発泡剤エタノール不使用

＊イソプロピルメチルフェノール

効能・効果
・歯肉炎の予防　・歯周炎（歯槽膿漏）の予防
・むし歯の発生及び進行の予防　・口臭の防止
・口中を爽快にする　・口中を浄化する

販売名
EN大塚口腔ジェルN

販売名
EN大塚口腔ジェルS

容量 90g

ヒノキチオール 0.1%配合

口腔化粧品

お口にうるおいを与える

ヒノーラ®EN うるおいジェル

口腔湿潤ジェル

特徴

- うるおい成分（ヒアルロン酸ナトリウム＋コラーゲン）
- 適度な粘度
- 研磨剤発泡剤エタノール不使用

※加水分解コラーゲン

販売名
EN大塚口腔ジェルWN

販売名
EN大塚口腔ジェルWS

容量 80g

製造販売元 日本ゼトック株式会社　発売元 イーエヌ大塚製薬株式会社

口腔化粧品

泡がお口に広がりうるおいを与える

ヒノーラ®EN お口うるおう泡保湿

口腔湿潤フォーム

特徴

- うるおい成分（ヒアルロン酸ナトリウム）配合
- 簡便に保湿できる泡タイプ
- パラベンエタノール不使用

新発売

販売名
EN大塚口腔フォーム

容量 120mL

製造販売元 日本ゼトック株式会社　発売元 イーエヌ大塚製薬株式会社

口腔化粧品

お口の汚れをふきとり、うるおいを与える

ヒノーラ®EN お口すっきりシート

口腔ケアシート

特徴

- メッシュシートで汚れを回収
- うるおい成分（ヒアルロン酸ナトリウム＋コラーゲン）配合
- パラベンエタノール不使用

※加水分解コラーゲン

販売名
EN大塚口腔シートH

内容量 60枚

製造販売元 株式会社フクヨー愛媛　発売元 イーエヌ大塚製薬株式会社

【製品のお問い合わせ】イーエヌ大塚製薬株式会社 コールセンター
TEL 0120-014-010
〈受付時間〉9：00～17：00（土・日、祝日、休業日を除く）

口腔ケアに関する情報はこちら
https://e-oral.jp/

<'24.10作成>

● ヒノーラ EN シリーズに関するご質問やご購入をご希望の方は当院までお問い合わせください。

2024年12月改訂
2024.12.RF-074

許可なく本資料を転載、引用、複製、改変、第三者へ提供することを禁じます