

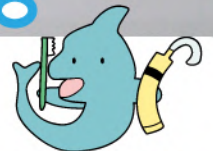
医療法人 地の塩会

# プライマリー歯科だより

27号 (2024年 第2号)



口腔機能が低下していると  
1.6倍転倒しやすいことが判明しました!



新たに今年5月、大阪公立大学が「オーラルフレイルであることが、その後の1年間の転倒と関係している」と明らかにしました。

この研究は、2020年2月と2021年2月に実施した同じ内容のWEBアンケートに、2年連続で答えた50歳以上の計7,591名の回答結果を元に分析され、**オーラルフレイルであるとその後1年間の転倒事故発生率が1.6倍も高いことが分かりました。**

オーラルフレイルとは…

歯や口などの口腔(オーラル)機能が衰えている(フレイル)状態の事です。

オーラルフレイルであると、将来のフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)・要介護認定・死亡のリスクが高いことがわかっています。

早期に適切な対策を行うことにより機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。

本号のプライマリー便りでは、オーラルフレイルのセルフチェックリストをご紹介します。



**オーラルフレイルの人は転倒リスクが高い**ということを広く周知することで、**転倒の予防や介護の取り組みの強化につながると考えられます。**  
是非当てはまるものはないか次ページでチェックしてみてください。

参考文献：口腔機能が低下していると転倒しやすいことが判明 大阪公立大学 ([https://www.omu.ac.jp/info/research\\_news/entry-11546.html](https://www.omu.ac.jp/info/research_news/entry-11546.html))  
オーラルフレイルを知っていますか？ 日本老年歯科医学会 (<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>)



あなたは  
いくつ当てはまる？

お口の健康状態をチェック！

## ✓オーラルフレイル チェックリスト

オーラルフレイルとは、歯や口などの口腔機能が衰えている状態の事です。検査機器がなくてもセルフチェックが可能で、誰でも評価可能である点が特徴です。

- 自身の歯は、20本未満ですか？  
※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
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？
- 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？

参考文献：オーラルフレイルを知っていますか？ 日本老年歯科医学会  
(<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>)

2個以上で  
オーラル  
フレイルです

個数 5

## 寝たきりの方でもできる！ オーラルフレイル対策をご紹介します

クッションを挟むだけ！  
首の筋肉へのアプローチ

この姿勢で！

腰にクッションを挟んだ状態でやってみよう  
首・肩のトレーニング



少し体を起こし、ベッドと腰の間にクッションを挟むことで頸部の筋肉の自重トレーニングになります。

首周りの筋肉が萎縮してくると舌や喉頭の動きが低下します。そのため姿勢を整え、首周りの筋肉の萎縮を予防することが重要です。

クッションを挟むことで、自分の頭の重さを首で支える事になるので、首の筋肉や背筋の刺激になります。

顎から喉にかけての筋肉がスムーズに動く事は、誤嚥の予防にもつながります。

左図の姿勢のままできる首と肩のトレーニングをご紹介します。是非やってみましょう！

### 首のトレーニング



左右後ろに振り返る

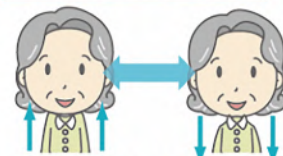


頭を上下に動かす



頭を左右に動かす

### 肩のトレーニング



肩をゆっくりと上げて下ろす



肩をゆっくり回す

※ゆっくりと  
2~3回繰り返す

首の筋肉がある場所を意識して、ゆっくり行いましょう。

痛みのある方は無理に行わず、できる範囲で動かしてください。

参考文献：50・60代～「歯の教科書」

## 舌機能検査

舌の力を測ることができる測定器をご紹介します。  
食べる・飲み込むのに必要な力が弱くなっていないかを知ることができます。



### ▲舌圧測定器

右側のバルーンを口腔内に入れます



バルーンを舌と上顎で押し潰すようにします

摂食・嚥下機能は、舌の運動機能と深く関係しています。

舌の運動機能は「舌圧測定器」によって測定しています。定期的な測定することにより、リハビリテーションの効果評価に役立てられています。



## 【復刻版コラム】

今回は

2019-2020年冬号

から好評だったコチラ▶

# 虫歯リスクが激減！？ 発見！ 新★歯磨き法



## < 虫歯予防の強い味方！ 歯磨き剤の “フッ素” >

現在、9割の歯磨き剤にフッ素が配合されています。お持ちの歯磨き剤がフッ素配合かどうかを調べるには、商品の原材料名をご確認ください。「フッ化ナトリウム」または「モノフルオロリン酸ナトリウム」と記載されていればフッ素が配合されています。

このフッ素が口の中にあると、溶けた歯をカルシウムが修復するときの助けになったり、歯の表面をコーティングする物質になって、虫歯菌の酸から守ってくれる働きをします。

## < スウェーデンで発見！ 新★歯磨き法 >

1995年にスウェーデンの研究者たちは“イエテボリ テクニック”と呼ばれる新たな歯磨き法を発表しました。実験によると、通常の歯磨き方法と比べて虫歯の予防効果が40%以上高いことがわかったのです。その最大の目的は、**歯磨きの後に口の中にフッ素を残すこと**。

現在スウェーデンの歯科医院などで指導されている歯磨き方法のポイントをご紹介します。

ポイント

1

フッ素配合の歯磨き剤をたっぷりを使う。（目安は2cm）



ポイント

3

口の中の泡などをしっかり吐き出したあと、口をゆすがない。ゆすぎたい場合は水を少量にして、回数も少なくする。



ポイント

2

歯全体に歯磨き剤が行き渡るように意識して2分程度歯磨きを行う。



ポイント

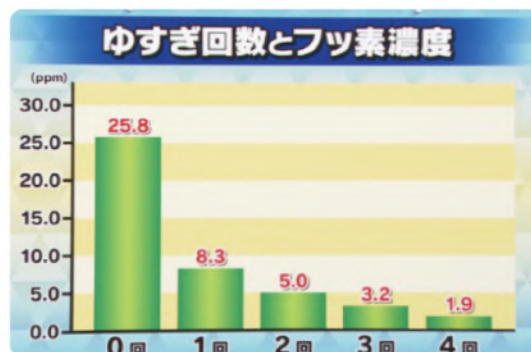
4

歯磨きのあと2時間飲食をしない。（最低でも30分）



歯磨き後の唾液中に残るフッ素濃度と、ゆすぎの回数との関係を調べたところ、次のような結果でした。

引用：NHK「ためしてガッテン」ホームページ





## 訪問歯科診療のご案内

食事をおいしくいただくことは、大きな喜びです。  
また、高齢者にとって食欲を持つことは、体力を保つために大切なことです。口の中が痛かったり、入れ歯があわなかったりすると、食欲も落ちてしまいます。

私たちは、皆さまが楽しい食生活を送れるよう、お役に立ちたいと考えています。

通院困難な高齢者(あるいは障がい者)の方のご自宅に、当クリニックから歯科医師が訪問いたします。  
お気軽にご相談ください。

### <訪問エリア>

大阪市全域、守口市、門真市 等



## 歯科医師 担当表

(2024年 7月現在)

月	李 容顯 (院長)	福重 秀肇	
火	李 容顯 (院長)	笹岡 重夫	鎌田 正之
水	李 容顯 (院長)	高橋 喜久栄	鎌田 正之
木	李 容顯 (院長)	高橋 喜久栄	
金	李 容顯 (院長)	高 明秀	



外来診療も行っております  
車いすで診療室まで、そのまま入れます

新しくコンビニ支払いが  
できるようになります



現在、郵便振替をされると患者様にも  
手数料の負担がかかることを省み、  
コンビニ支払いもできるようになりました。

※引き続き「自動引き落とし」「銀行振込」も  
ご利用いただけます

コンビニ

銀行

自動  
引落

Let's  
頭の体操

問題

中心の□に当てはまる漢字は何でしょう？  
埋めた漢字で、ひとつの言葉になりますよ。

今回の答えは  
「くらげ」って  
読むんですって～



問題1

航

深 → □ → 辺  
↓  
亀

問題2

朧

年 → □ → 光  
↓  
見

目:2 問題 無:1 問題 月号の左

医療法人 地の塩会



プライマリー歯科クリニック

〒534-0022 大阪市都島区都島中通 3-11-8

TEL 06-6926-0021

FAX 06-6926-0023

mail-2@primary-dental.com

https://primary-dental.com

