



じめじめした雨が続く季節になりましたが、皆様ご体調にお変わりありませんか？  
外に出れないこの季節、家の中で甘いものをつい食べがちの方もいらっしゃるかと思います。そこで今回のどりいむ薬局通信は歯と歯茎についてお伝えしようと思います。  
6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯と歯茎について再度見直してみましょう。



## 皆さん歯と歯茎は大事にしていますか？

歯医者さんに行かないと、今現在の自分の歯の状況を把握しづらいと思います。体への自覚症状が出てきた時にはすでに様々な病気に発展しているかもしれません。

口腔環境が悪くなることで様々な病態になるリスクが上がることが分かっています！！

口腔環境が悪くなる

歯周病になる

歯が無くなる

糖尿病

誤嚥性  
肺炎

狭心症

発音障害

認知症

など

《特に注意が必要な方》

妊婦の方

妊娠中はつわりなどで歯磨きが難しくなりがちです。そのため歯周病になりやすくなります。妊婦さんが歯周病になると赤ちゃんが小さく生まれたり、早産となるリスクが高まるので注意が必要です。

高齢の方

口腔機能の衰えが全身の老化につながります。これをオーラルフレイルといいます。

(詳しくは裏面へ…)

歯と歯茎の状態が悪くなると上記の病気だけでなく、物を食べたり飲み込んだすることが困難な状態（嚥下障害）になることがあります。嚥下障害がおこると大切な薬が飲み込めなくなってしまいます。また自己判断で薬を噛んで飲むと薬によっては、効きすぎたり、効果がなくなったり、副作用が起きやすくなったりします。

薬の飲み込みに不安がある方は薬剤師へ気軽に相談ください。



歯の状態が悪くならないよう定期的に歯科医院を受診しましょう！  
歯科医院へ通院することが困難な場合(有病者や障がい者など)は訪問診療の受付を行っています。  
長崎県歯科医師会や長崎市歯科医師会ではWEBから訪問診療をお申込みいただけるシステムを提供しています。WEBまたはお電話にて、まずはご相談下さい。

厚生労働省は8020運動という目標を掲げています。

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。

しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化吸収も良くなります。  
20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができます。



オーラルフレイル  
については  
裏面にあります

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。  
ご不明な点がございましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



厚生労働省薬事委員会  
健康サポート薬局

どりいむ薬局  
長崎市千歳町10-2  
Tel.847-5297

# オーラルフレイルについて

**フレイル**とは高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

**オーラルフレイル**とは嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための**口腔機能が衰えること**を指し、早期の重要な老化のサインとされています。

嚙む力や舌の動きの悪化が**食生活に支障を及ぼしたり**、滑舌が悪くなることで**人や社会との関わりの減少**を招いたりすることから、**全体的なフレイル進行の前兆**となり、深い関係性が指摘されています。

**早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態**です。



「オーラルフレイル」は、生活習慣からチェックできます。次のチェック表で、自身に該当する項目の点数を合計してください。生活習慣やご自身のお口の状態等からオーラルフレイルの危険性（リスク）をチェックしてみましょう。もし「危険性が高い」としても悲観することはありません。オーラルフレイルは、健康に戻りやすい段階なので、早めに気づいて、対処していくことが大切です。このチェックを通して、これからお口や歯をどうケアしていくかといった、意識変化のきっかけにしてください。

## オーラルフレイルのリスクチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅いもの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"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を嚙むことができる		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

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・飯島勝矢

引用：お口と体の健康対策 フレイル&オーラルフレイル予防の第一歩|お口と全身の健康を学べるWebマガジン | 日本歯科医師会 (jda.or.jp)

## 予防のためには・・・

- ☆ **かかりつけ歯科医**をもちましょう
- ☆ **口のささいな衰え**に気を付けましょう
- ☆ **バランスの良い食事**をとりましょう



## オーラルフレイル対策のために口腔体操をしましょう



### 口腔体操には

- ①お口、舌の動きをスムーズにする体操
- ②飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操
- ③嚙むパワー（咀嚼機能）をつける体操
- ④滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操
- ⑤舌のパワーをつける体操 があります。

### 《パタカラ体操》

- ①「パ」…唇をはじくように
  - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
  - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
  - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を2セット行う。

今回はたくさんの口腔体操のなかから**パタカラ体操**をご紹介します。他の口腔体操について知りたい方は薬剤師にお声掛けください。

