

かしわ元気塾

令和7年7月13日

～歯の健康が全身の健康を左右する！？～

とよふた歯科
飯塚 毅

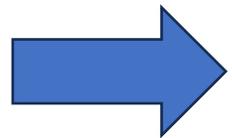
はじめに

「歯の健康と全身の健康」と聞いてどんなことを想像しますか？

- ・ 歯周病・むし歯と全身の関係（8020運動）
- ・ かみ合わせで全身のバランスが整う
- ・ よく（ ）、しっかり（ ）

平均寿命：生まれた人が平均で
何歳まで生きるかの指標

健康寿命：健康上の問題で日常生活が
制限されることなく生活できる期間

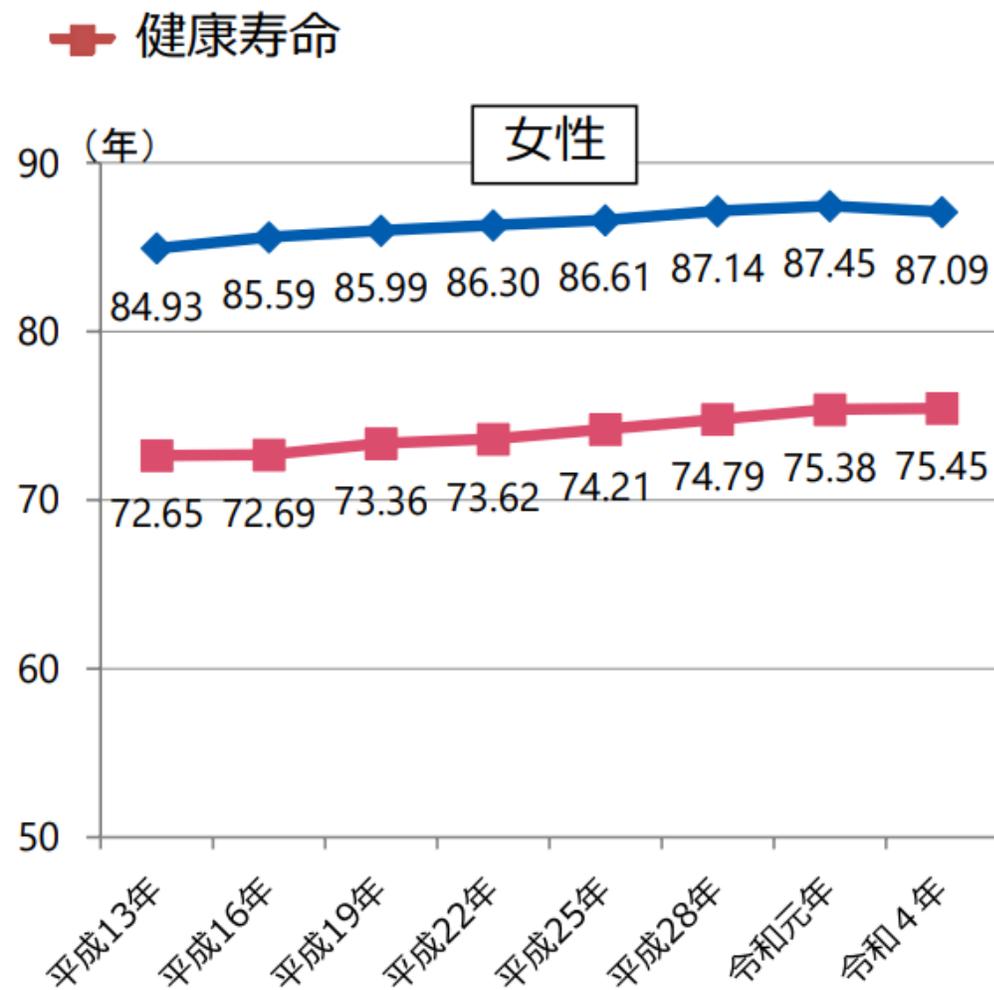
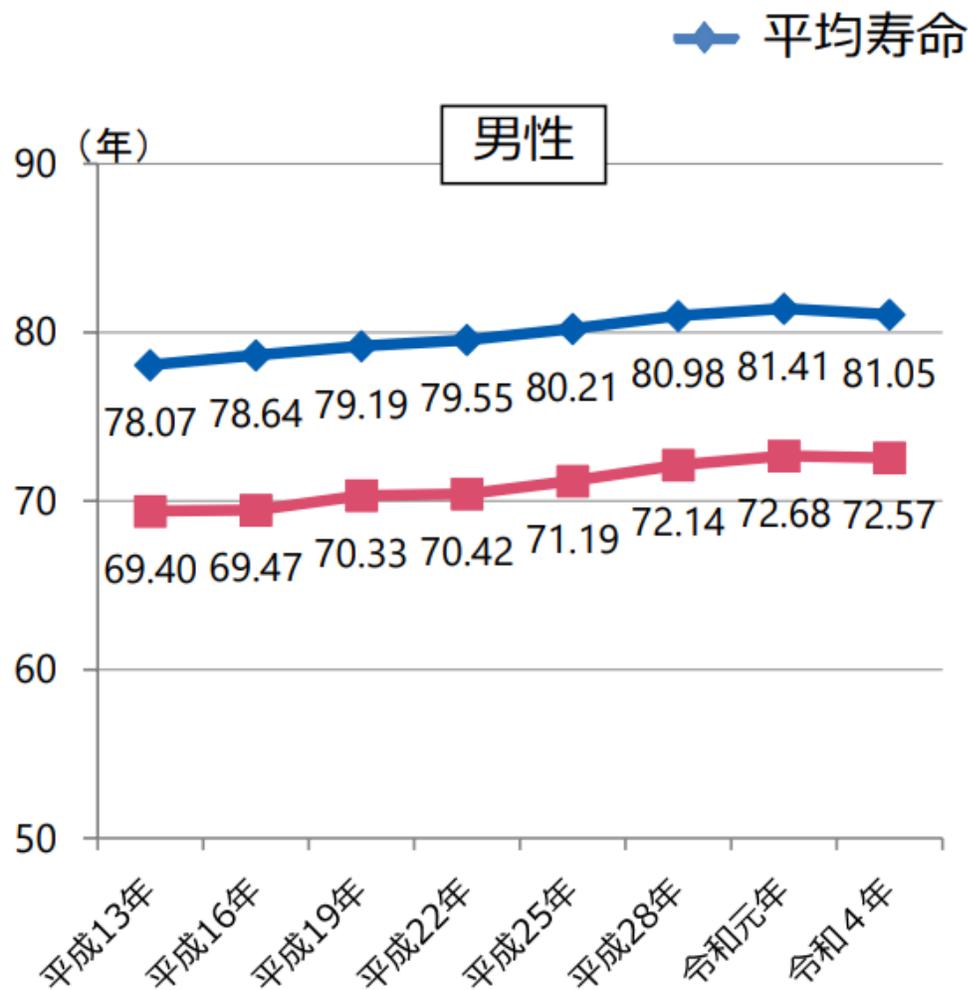


平均寿命と健康寿命の差が少ない方が
より健康的に過ごせる時間が長い。

平均寿命と健康寿命※の推移

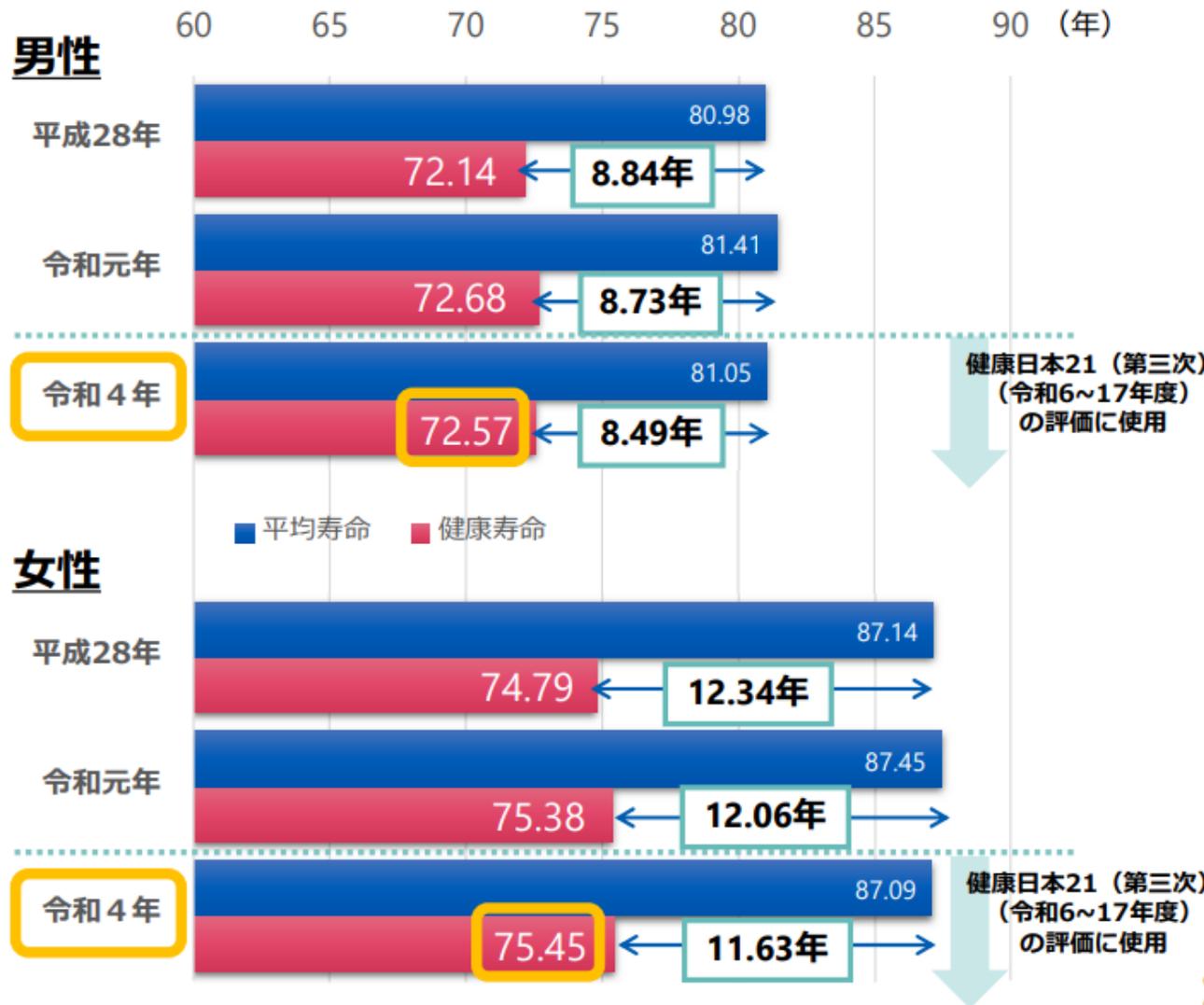
※日常生活に制限がない期間の平均

令和4年の健康寿命は、男性72.57年、女性75.45年であり、前回値（令和元年値）と比較して、男性で短縮、女性で延伸していたが、いずれも統計的に有意な差は見られなかった。



健康寿命[※]の推移と健康日本21（第三次）の目標

※日常生活に制限がない期間の平均



健康日本21（第三次）の目標

- **健康寿命の延伸**
: 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
- **健康格差[※]の縮小**
(※ 健康寿命の都道府県格差)
: 上位1/4の都道府県の平均の増加分を上回る
下位1/4の都道府県の平均の増加

これらの目標について、

- ・ 令和10年値で中間評価
- ・ 令和13年値で最終評価の予定

(参考) 健康格差のベースライン値 (令和4年値)

	男性	女性
上位1/4の都道府県の平均 (年)	73.27	76.12
下位1/4の都道府県の平均 (年)	71.75	74.77
両者の差 (年)	1.51	1.35

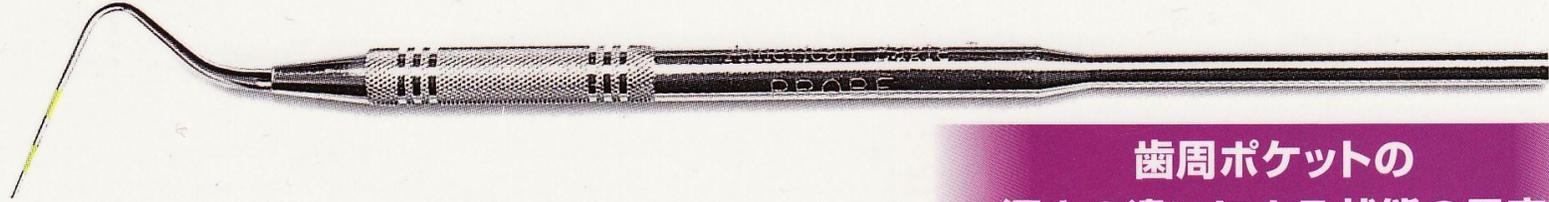
厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」（研究代表者 辻一郎）において算出

○平均寿命:厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」
○健康寿命:厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年簡易生命表」
厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年人口動態統計」
厚生労働省「平成28年/令和元年/令和4年国民生活基礎調査」
※平成28年（2016）調査では熊本県は震災の影響で調査なし

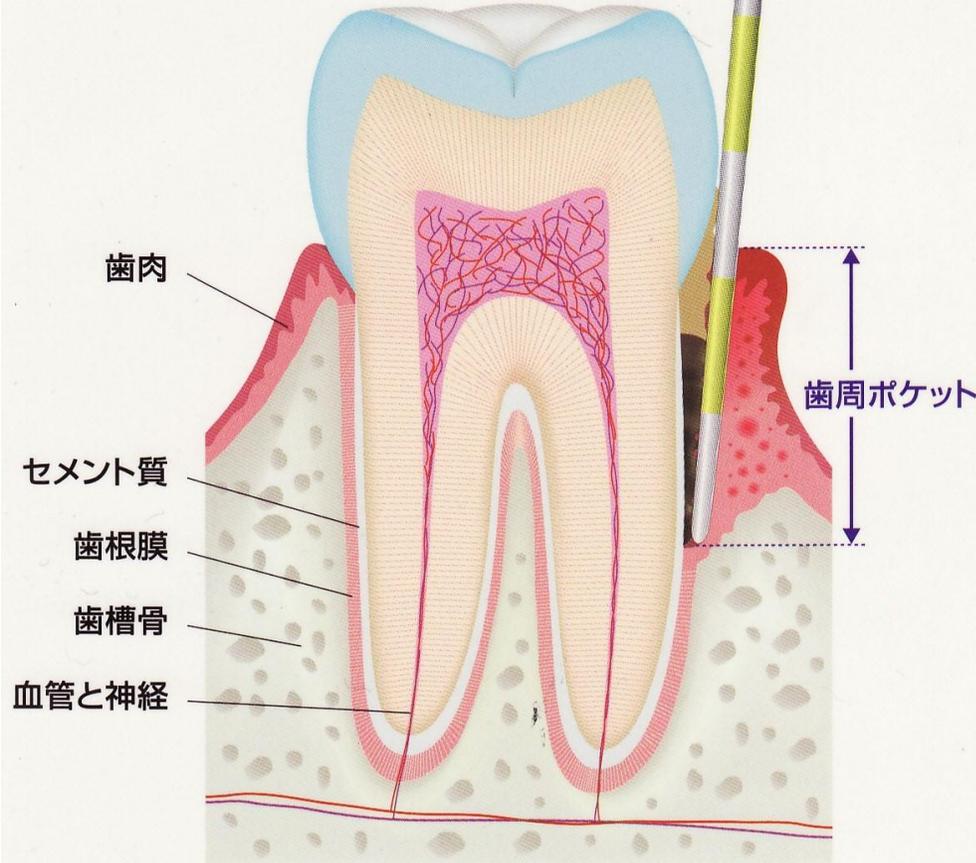
では、どのようにして
健康寿命を延ばせばいいのでしょうか・・・

歯の健康について

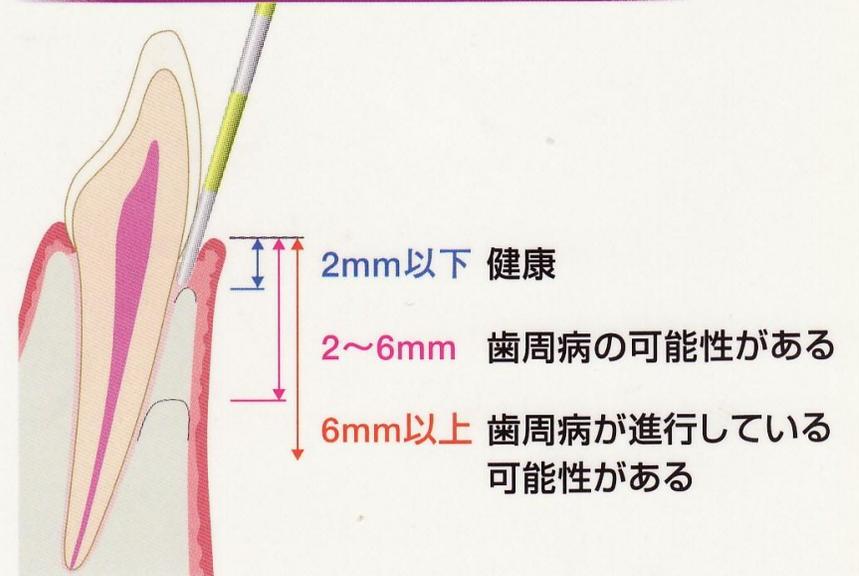
歯ぐきの中をよく調べることで、歯周病の進行状態や回復状態をチェックします



ごく軽い力で“プローブ”という器具を
歯周ポケットに挿入します
深さを測ったり、歯や歯ぐきの内側を触って
状態を確認します



歯周ポケットの 深さの違いによる状態の目安



歯周ポケット検査結果 の見方

プローブによる深さの測定



骨吸収が認められない場合

骨吸収が1/3認められる

骨吸収2/3

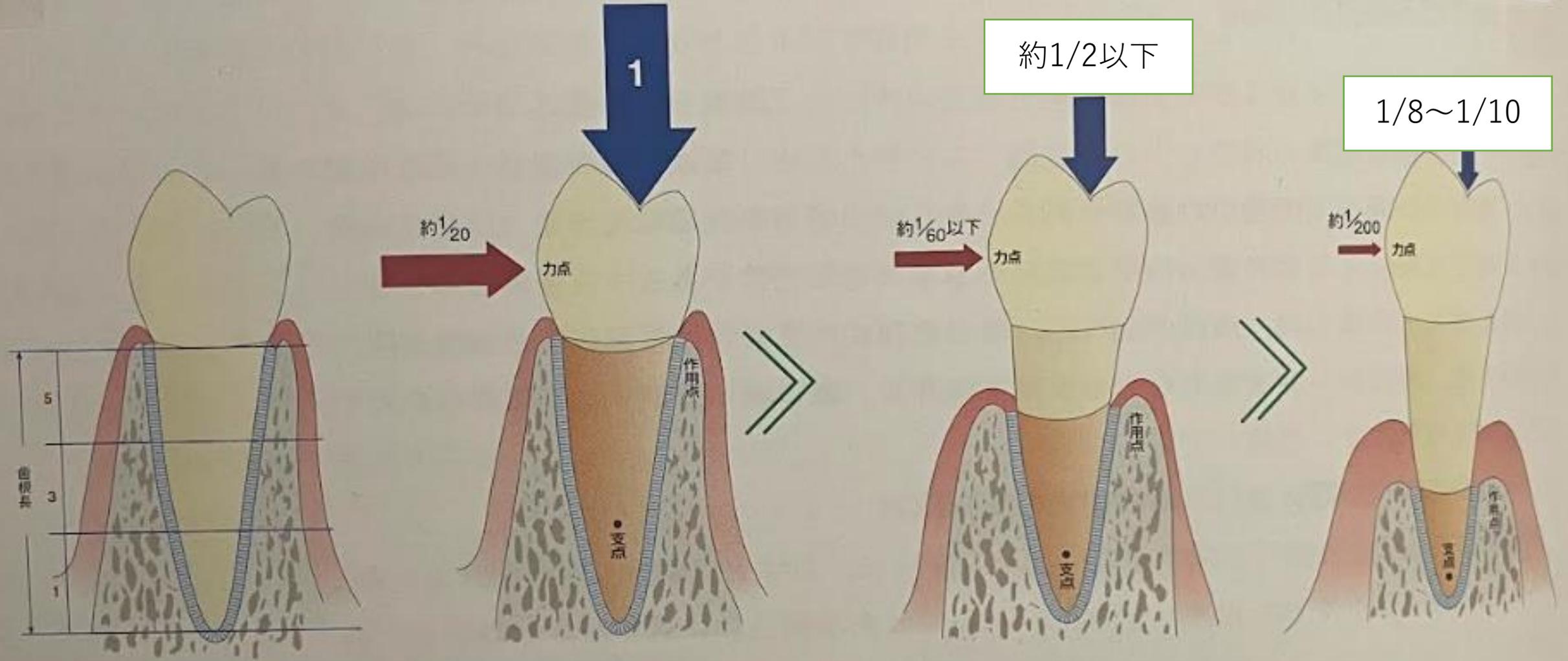


図 18 歯周組織の状態による支持能力の比較

歯軸傾斜

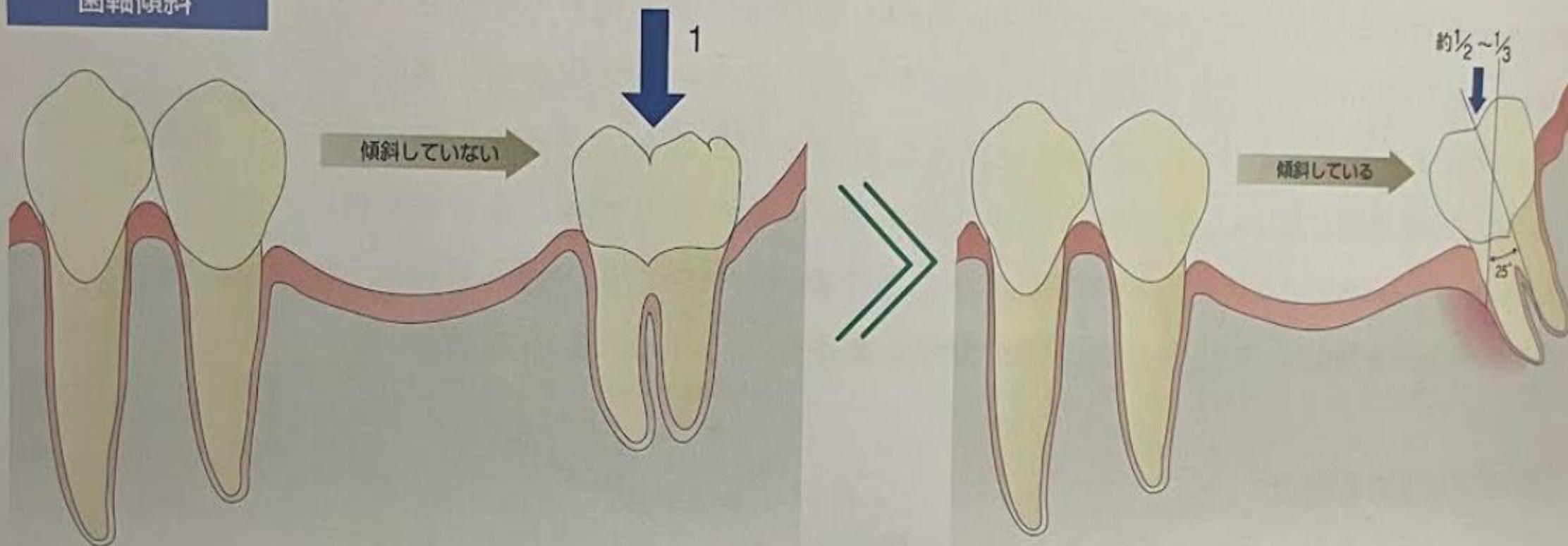


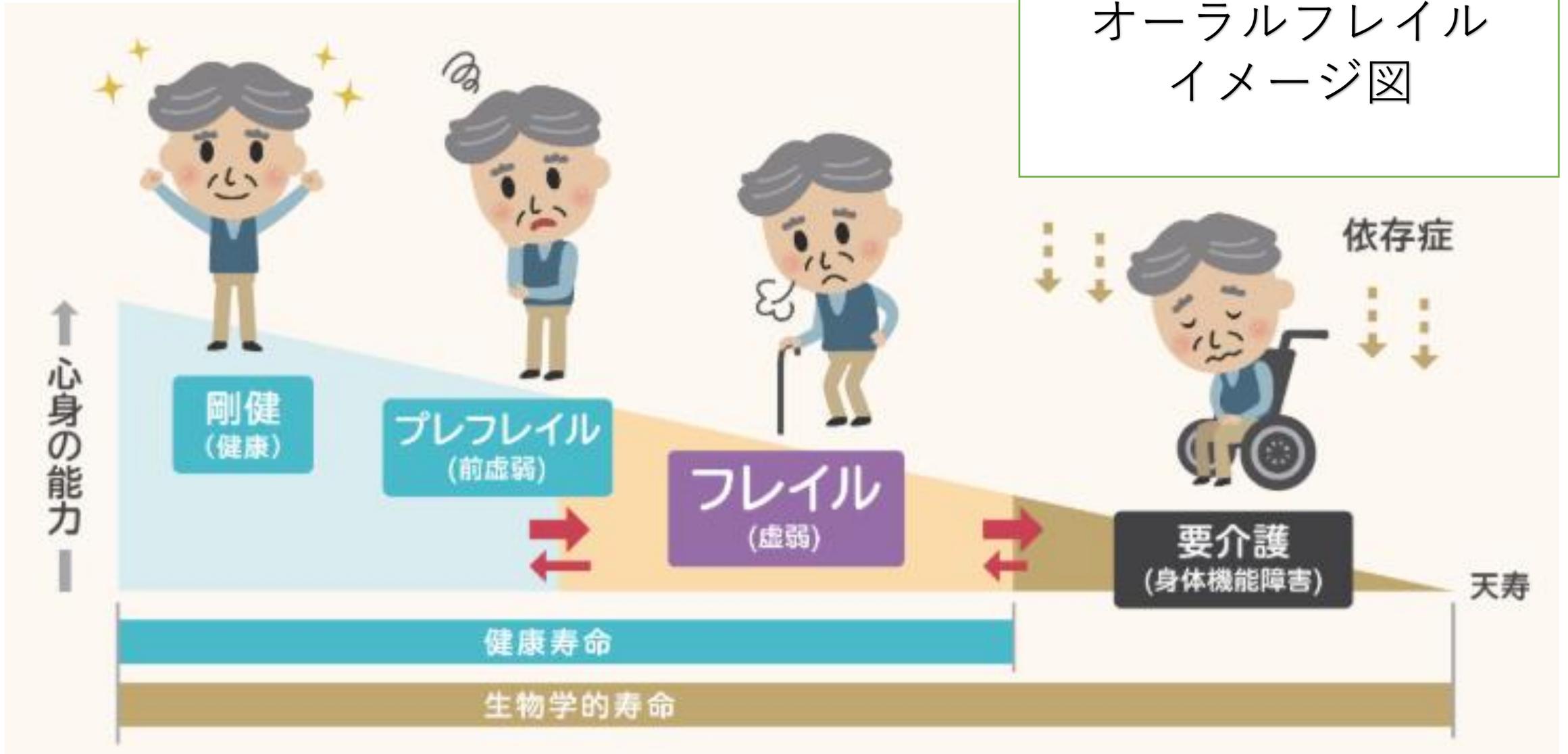
図 19 傾斜歯の垂直方向機能圧に対する抵抗能力は減弱する

→歯が25度傾くと負担できる力は約1/2~1/3

オーラルフレイル

- オーラルは「口」、フレイルは「虚弱」という意味。
つまり、オーラルフレイルとは、
「高齢になり心身の活力（筋力、認知機能、社会との
つながり）が低下した状態。」
- 加齢によって健康な状態から要介護へと移行する中間
の状態。しっかり対策すると改善する可能性がある段階
のこと。

オーラルフレイル イメージ図



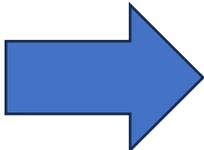
大規模調査で判明！

オーラルフレイルがある人は

4年後要介護、死亡リスクが2倍以上！

2012年から介護認定を受けていない65歳以上の高齢者2044人を4年間にわたって追跡調査。

「ささいな口の衰え」から近い将来に死亡リスクが高まることを証明した研究として世界的に有名。

 柏スタディ

オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり
食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い



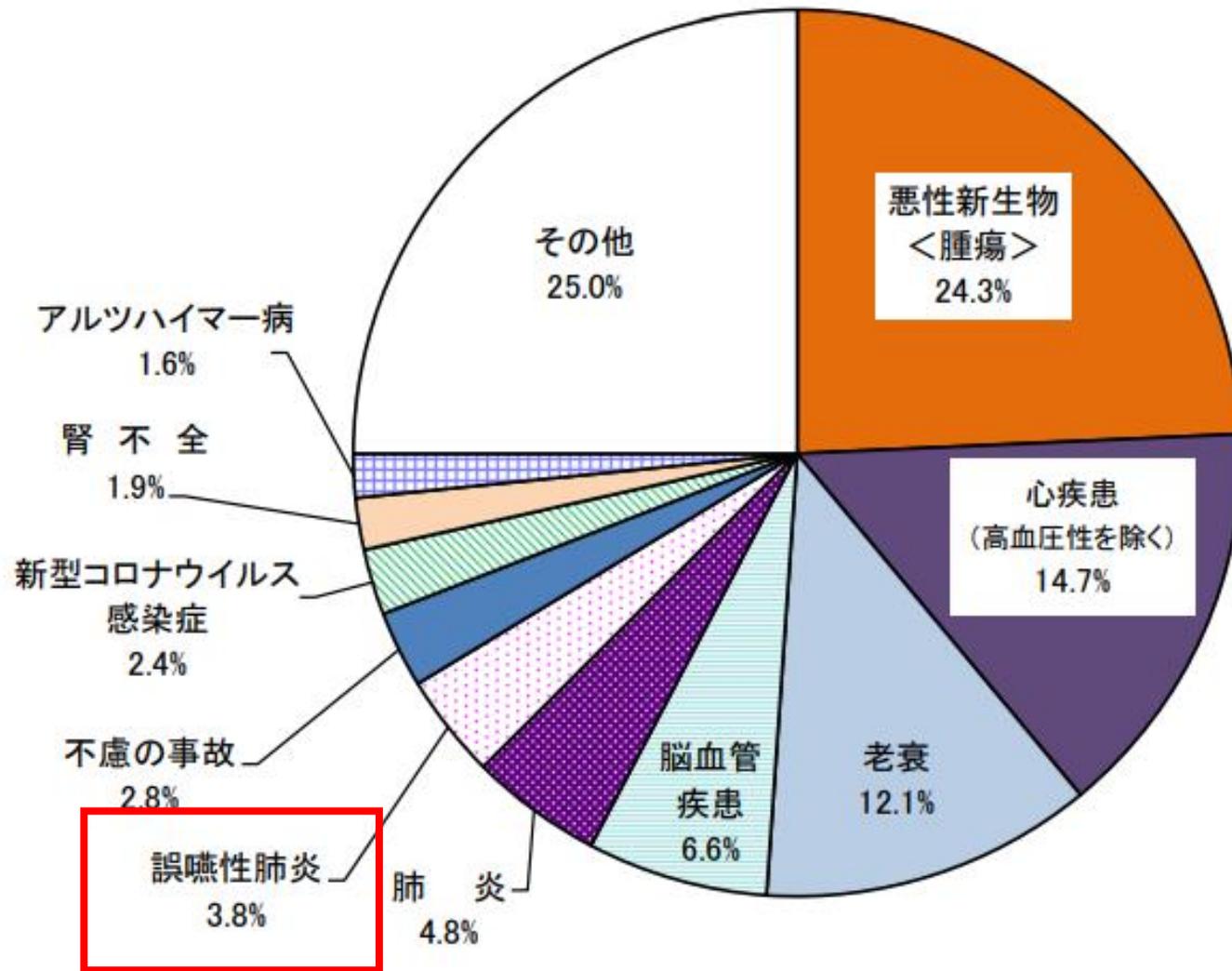
よくかむ、しっかり飲み込む

歯だけではなく口腔周囲の筋肉も使う。

8 7 6 0 0

= 3 回 × 3 6 5 日 × 8 0 歳

図5 主な死因の構成割合（令和5年(2023)）



誤嚥性肺炎とは

→飲食物が気管に入ることによって細菌も一緒に侵入し、肺や気管で繁殖すると炎症が起こり、悪化すると誤嚥性肺炎になる。

誤嚥：飲食物が気管に入ること。

食事の際に使う
口腔周囲筋について

オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり
食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い



口のまわりの主な筋肉

じょうしんびよくきよ
上唇鼻翼挙筋

じょうしんきよ
上唇挙筋

だいりょうこつ
大頬骨筋

しょうきょうこつ
小頬骨筋

こう
咬筋

こうりん
口輪筋

かしんかせい
下唇下制筋

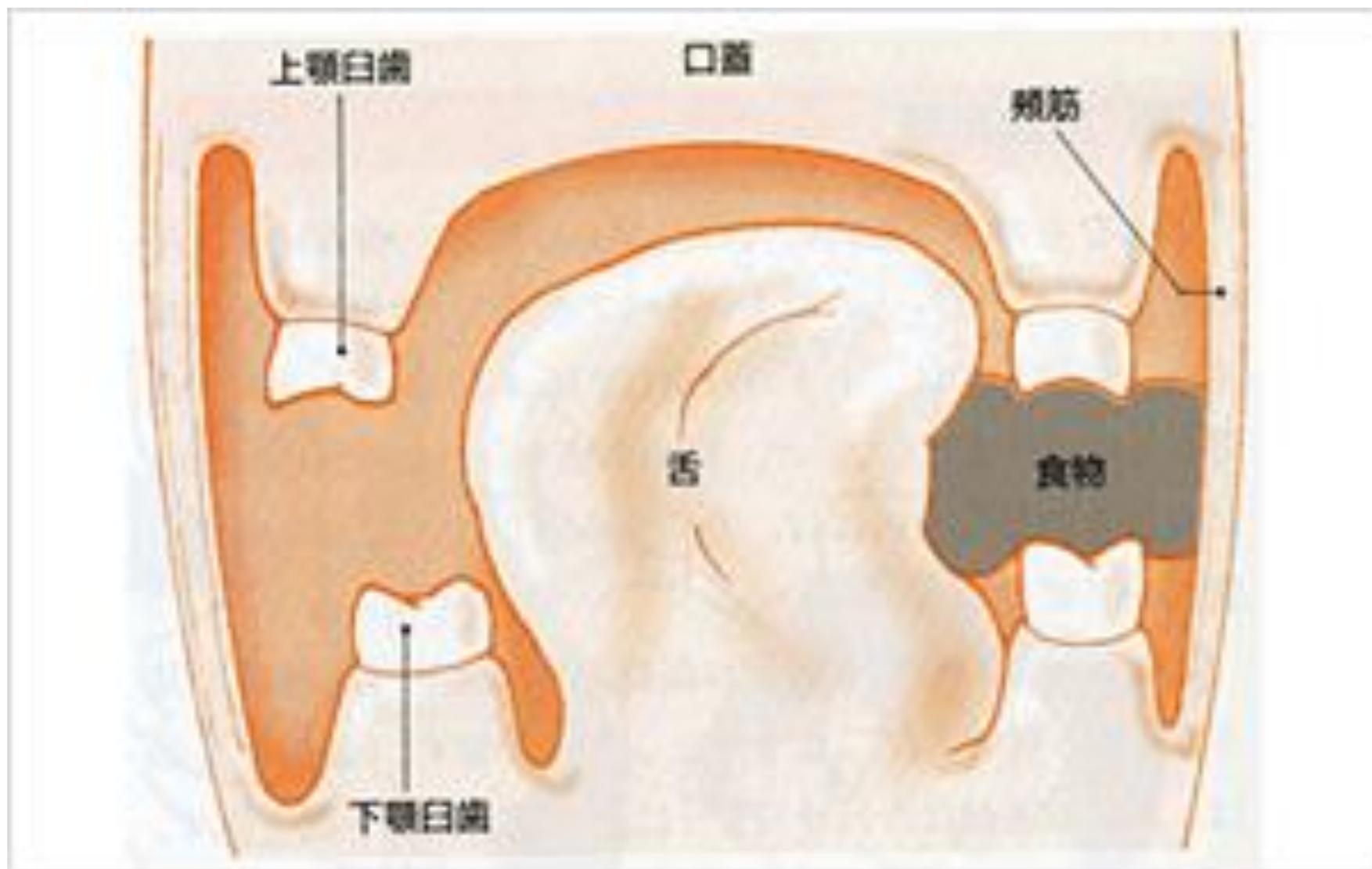
こうけい
広頸筋

しょう
笑筋

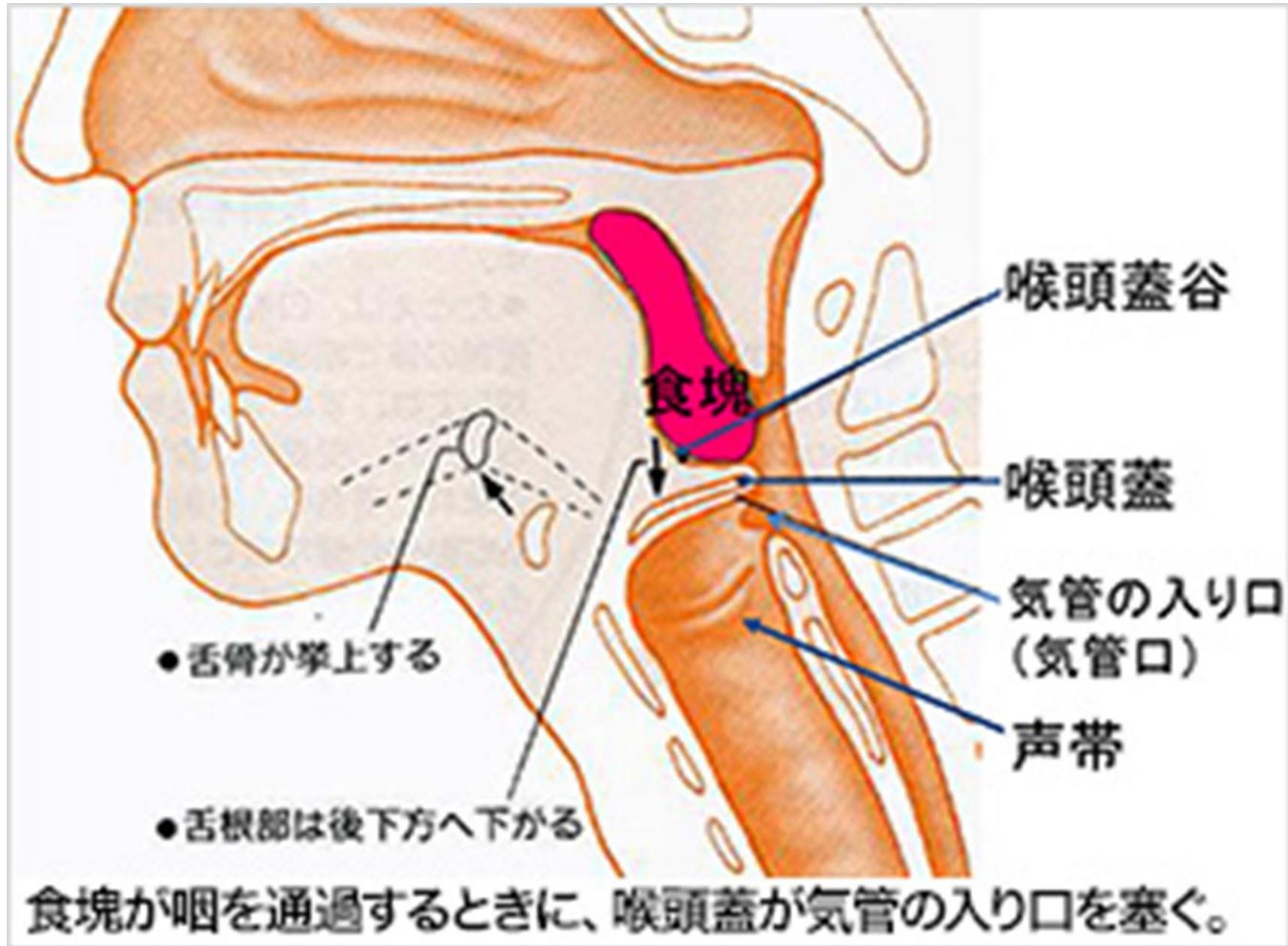
オトガイ筋

こうかくかせい
口角下制筋





**図3 食べ物を臼磨、粉碎するためのポジション
(正面から見た図)**



嚥下の最中の図



唾液が増えれば
歯周病・むし歯・口臭
感染症の予防になる。

オーラルフレイルのセルフチェック

- ① 飲み込み力チェック
- ② 喉の渇きチェック
- ③ 噛む力チェック
- ④ 舌と唇の衰えチェック

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物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・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		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

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

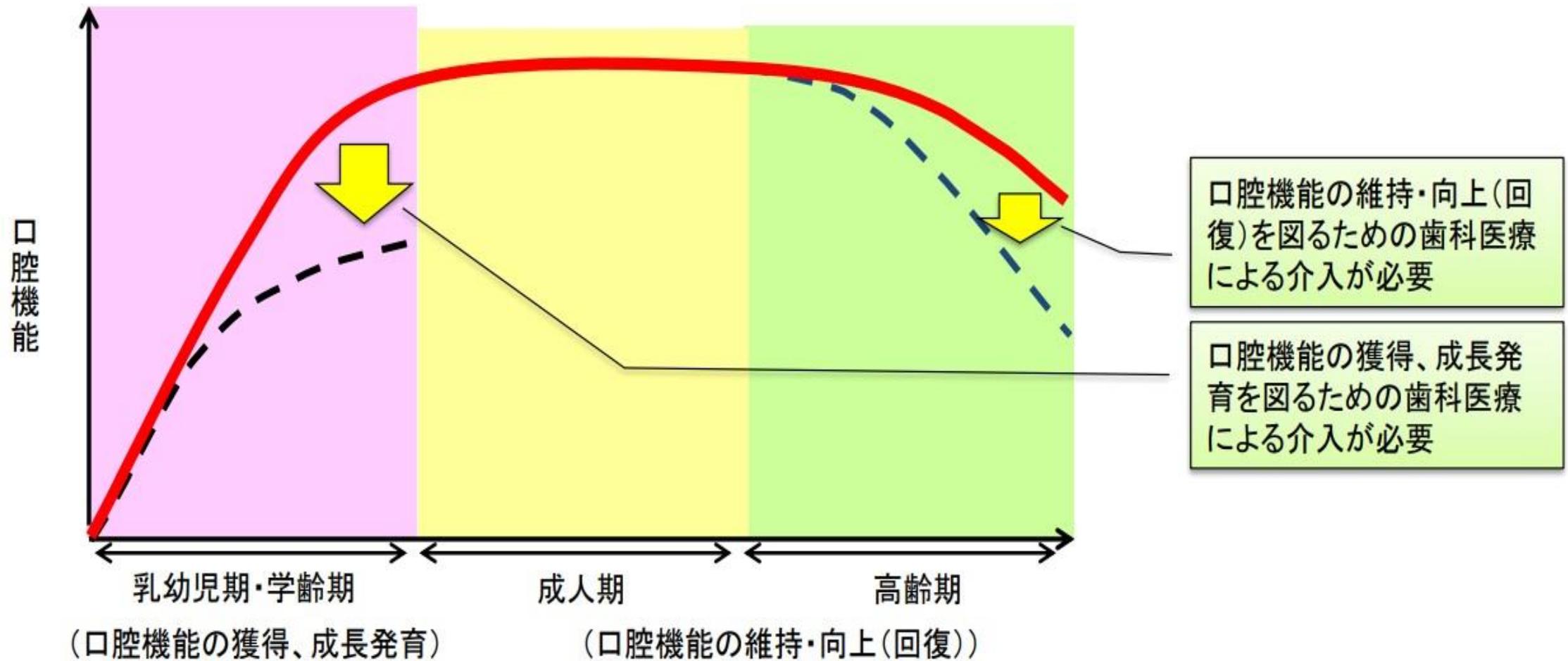
合計の点数が

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

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

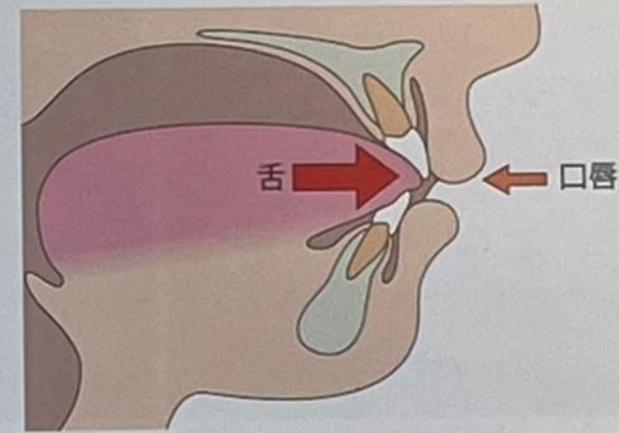
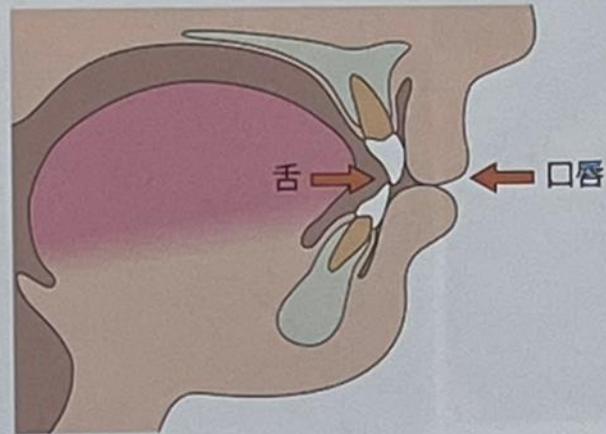
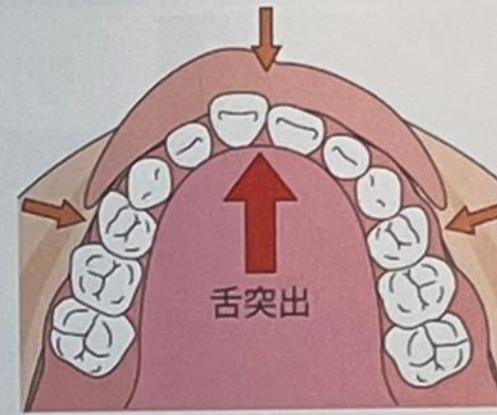
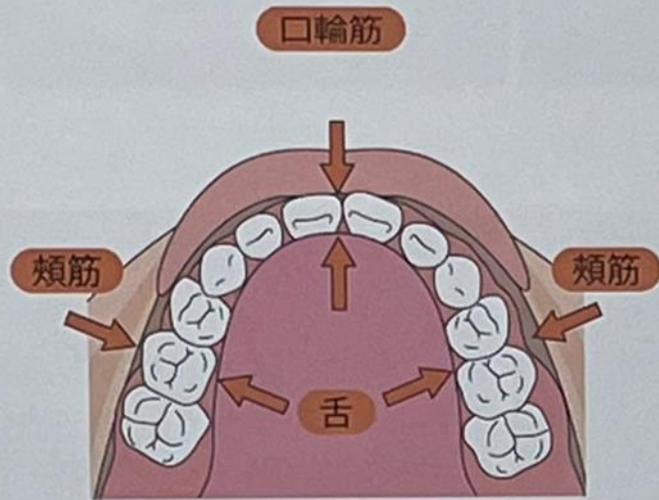
オーラルフレイルは子どもでも起きている？



— : 乳幼児期・学童期に適切な口腔機能(咀嚼機能等)を獲得し、成人期に至った後、加齢に伴い(機能)低下していくイメージ

- - - : 乳幼児期・学童期に、歯科疾患や口腔機能の成長発育の遅れ等を生じ、歯科医療による介入が行われないイメージ

- - - : 高齢期に、歯科疾患や全身疾患に伴う口腔(内)症状(合併症)等を生じ、歯科医療による介入が行われないイメージ



① 歯列は外側から口唇、頬の圧力を受け、内側からは舌の圧力を受ける。そのバランスが良ければ、歯列は望ましい位置に配列される

② 口腔習癖（舌突出、口唇閉鎖不全）により口腔周囲筋のバランスが崩れた状態。長期に及ぶ場合は歯列・咬合の異常（前方に舌を突出した場合は前歯の唇側傾斜・前歯歯槽部の突出・歯列弓の狭窄・開咬など）が引き起こされる

図6 口腔習癖による口腔周囲筋のバランスの崩壊⁶⁾

歯の位置、顎の発育は口周りの筋肉の力のバランスで決まります

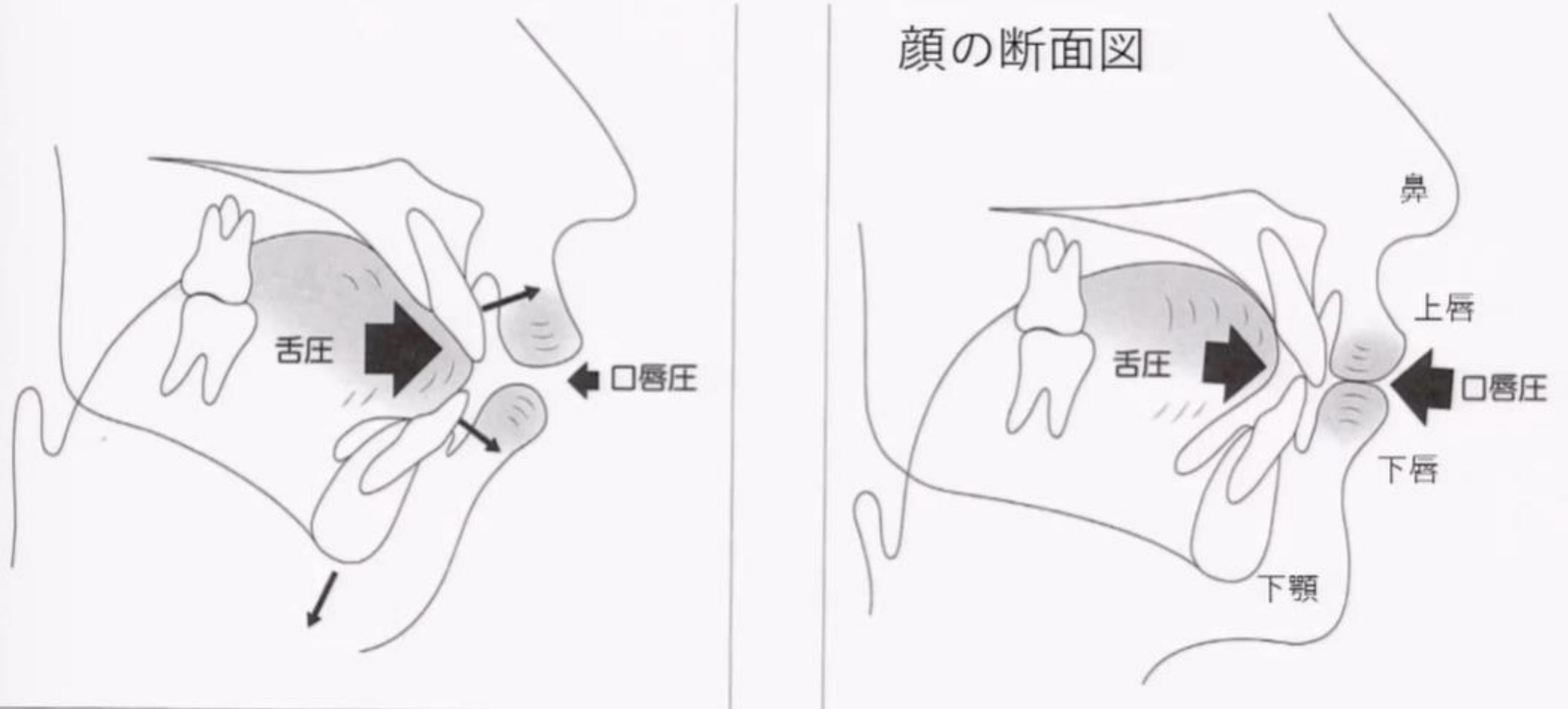
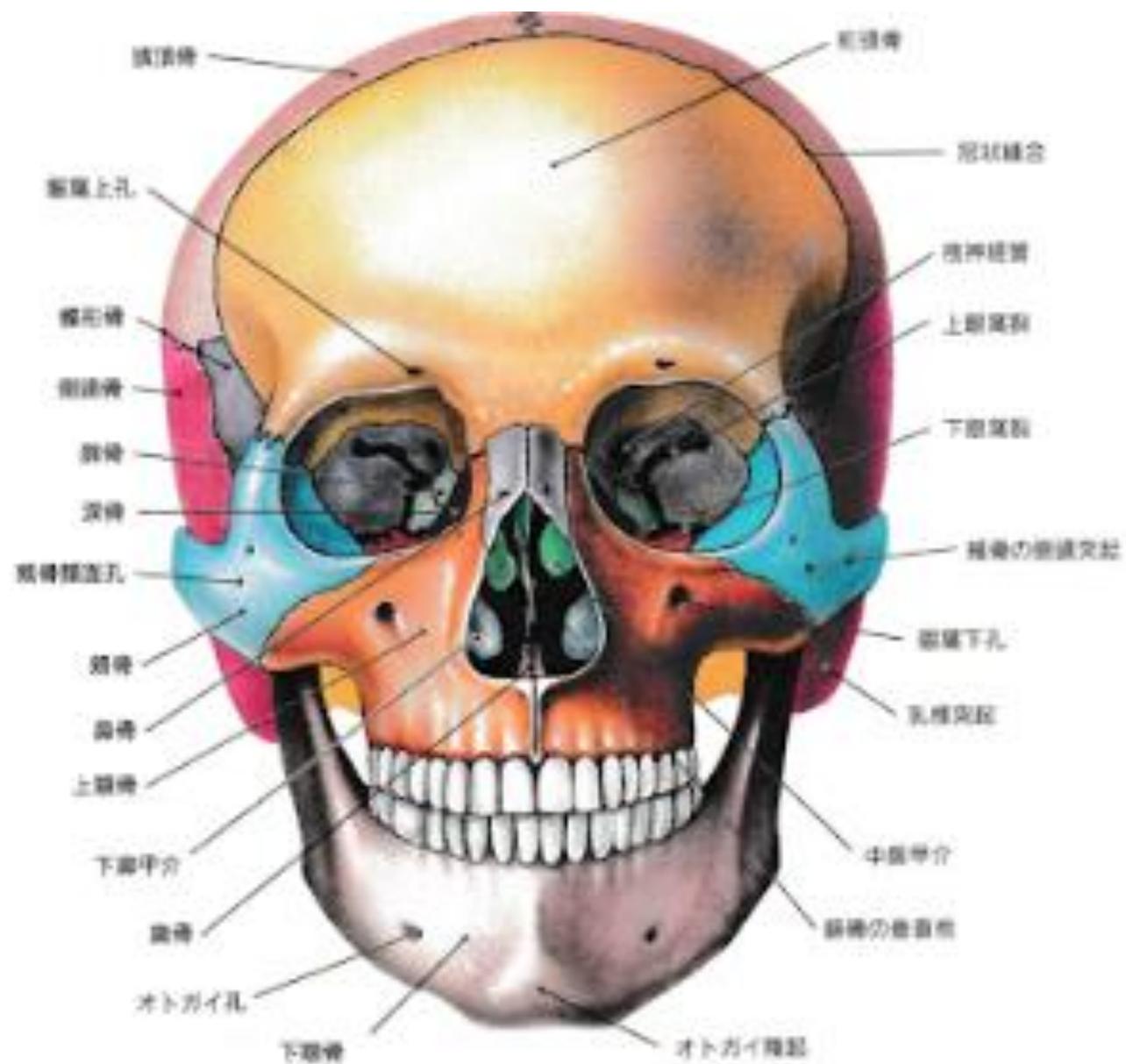


図 クインテッセンス出版 したのくせ より



食育だより

YouTube



「噛ミング30」

を目指して!!

No.2



「食育」って何?

歯科からの食育は、噛み方あるいは味わい方などの食べ方を通して豊かな人間性を育て、将来健康な生活を送ることを目指すものです。現代のみなさんはどうしてもお忙しいために朝ごはんを食べなかったり、また家族みんなで食べる機会が少なくなってきました。そして食事自体も柔らかいもの食べる機会が多くなってきており、子どものころから食生活の乱れが始まっています。日本歯科医師会ではこの食生活に対し「噛ミング30」という運動を行っています。

「噛ミング30」って知ってますか?

1日30回噛もう!



「噛ミング30」とはより健康な生活をめざすという観点からひと口30回以上噛むことを目標としていただく運動です。歯と口の健康に最適な食べ方をご家庭や学校や地域で実践していただくことを目的として日本歯科医師会はこの運動を推奨しています。

よく噛むことのメリットは? よく噛むことのメリットは以下のことが挙げられます。

ポイント1 食べ物が糖分として吸収されやすくなる。

よく噛むことで食物がすりつぶされますのでで消化・吸収されやすくなります。

ポイント2 素材の味や歯ごたえ、噛む音など五感を使って楽しむことができる。

噛むことで唾液が唾液に溶けるので味わって食べることができます。

ポイント3 唾液がたくさん出てお口の中がきれいになる。

むし歯や歯周病を予防することができ、最終的には80歳で20本以上の自分の歯を保つことを目標とする8020運動にもつながります。

ポイント4 満腹感を得ることができる。

満腹感を得るには食べ始めてから少し時間が必要です。「早食い」だと満腹感を得られる前にどんどん食べてしまう。つまり食べ過ぎてしまうということになります。したがってよく噛むことはメタボリックシンドローム対策やダイエット、生活習慣病の予防にも効果的なのです。

ポイント5 細かく噛み砕くことによって窒息や誤嚥を防止できる。

お正月にお餅をのどに詰まらせてしまうという事故が起きます。お餅以外にもご飯やパンなどの主食も原因になります。よく噛むことで、今日から窒息の予防ができます。心と身体に優しく安全な食べ方を身に付けましょう。

まとめ よく噛むことは今日からできる食育です。自分の歯で生涯おいしく楽しく食事をすることで毎日の生活が充実して心も豊かになるよう、かかりつけの歯科医院を見つけて、定期的にチェックしてもらいましょう。

日本歯科医師会のホームページにあるテーマパーク8020でよく噛むためのレシピをご紹介しますのでどうぞご参考にしてください。



噛む!カム!レシピ

蒲鉾入り2種のトマトとバジルのサラダ

マヨネーズ 10g
お酢 15g
トマト 150g
蒲鉾 30g
ブラックオリーブ(油抜き) 15g
バジル 10g
A オリーブオイル、オリーブ、黒胡椒、塩少々、レモン汁、マヨネーズ

1) マヨネーズ、お酢、トマトは200℃で5分トキアゲする
2) トマトは200℃、ブラックオリーブは200℃にする
3) 1)の油を取り入れ、蒲鉾、バジルと合わせる。Aを加える

日本歯科医師会
「噛む!カム!レシピ」はコチラ
<http://www.jds.or.jp/park/knowledge/index13.html>

一般社団法人 柏歯科医師会
〒277-0845 千葉県柏市豊四季台1丁目1番地118
柏地域医療連携センター内
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481
<https://kashiwa.cda.or.jp/>



食べ方を通じた食育!!

No.3



健康を維持する食育



青年期の食育は食べ方で健康を維持するための食育です。生活習慣病を予防していつまでも健康でいられる食べ方を心がけていきましょう。高年齢期になってからは食べ方で活力を維持する食育を実践します。噛むことなどお口の機能を保つことや窒息の予防が大切になってきます。いざいざ健康な日々を過ごすためにライフステージごとに応じて食べ方の意識を変えていくことが大切なのです。



青年期の食べ方のポイント

1日30回噛もう!

青年期は仕事や育児が忙しく生活リズムや食習慣が乱れがちになります。最も大きな課題は生活習慣病を予防する食べ方を実践していくことです。

メタボリックシンドロームは身近によく聞く言葉ですが、肥満、高血圧、高血糖などが重なった状態を言います。歯周病とも深く関わっていて、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病など生命に関わる病気になる確率が格段に高くなるのです。

生活習慣病予防のための食べ方は?

毎日の生活でしっかりとよく噛んで食べる習慣を続けることです。それにより食べ過ぎを防止します。食べ物を一口入れたら箸をおいて「噛ミング30」、つまり、ひとくち30回以上噛むことを目標にしましょう。よく噛むことはどんな年代でも今日から始められる生活習慣病の予防策なのです。いつまでも健康でいられるために是非実践してください。

高齢期の食べ方について教えてください。

高齢期は食べ方で活力を維持するステージです。まずは舌の上の汚れなどを取り除いて清潔にしましょう。そしてお口の臭いを防ぎ、唾液がよく出るようにお口をよく動かすことを心がけてください。また、噛むこと・飲み込むことに集中することで食べ物や飲み物のどに詰まる誤嚥や窒息を予防しましょう。

まとめ いつまでも自分の歯でおいしく食べることは人生の大きな喜びです。よく噛み・しっかり飲み込むことによりお口の機能を維持・向上させ、おいしく安全に食事をしましょう。そのために定期的にかかりつけ医でお口の中の状態をチェックし、健康寿命の延伸に努めましょう。

よく噛むことのメリットについては「食育だより No.2」をご覧ください。

具体的にはどのような食べ方がいいの?

まず食べる前にお口の体操をしましょう。お口を縦、横にストレッチをしたり、舌をぐるぐる回したりします。そして、一口の量を多くしないで、30回以上よく噛んでゆっくり食べます。たとえ歯の本数が減ってきても、入れ歯を入れるなどして食べる力を維持しましょう。それから食べるときには食べることに集中します。そうすることで食べ物や飲み物が気管に詰まってしまう窒息事故や、肺に入ってしまう誤嚥を防ぐことができます。

千葉県医師会では8020運動を展開しています。「80歳になっても肉を始めとした良質なタンパク質を食べることで介護いらずの元気な高齢の方を増やしていこう」という取り組みです。よく噛み、しっかり飲み込むことでお口の機能を向上させ、誤嚥も予防でき、健康寿命の延伸につながるのです。

一般社団法人 柏歯科医師会
〒277-0845 千葉県柏市豊四季台1丁目1番地118
柏地域医療連携センター内
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481
<https://kashiwa.cda.or.jp/>



五感を育てる 咀嚼習慣の育成

いつまでも自分の歯で安全に食事を楽しむにはこの時期に心豊かに味わえる食べ方を学ぶことが大切です。いつまでも美味しく食事を楽しめるようにこの時期から食べ方の基本練習を始めるのです。生まれたばかりの頃から学校に通うまでの身体の成長とともに歯・口の機能も発達していきますので、その成長に合わせて食べ方をはぐくんでいくことが大切です。



赤ちゃんの食べ方はどのように進めていけばいいの？

出生前後

最初に出会う食事は母乳。

赤ちゃんのお口で様々な物の感覚を、物を感知することをこの時期から身に付けていきます。赤ちゃんが母乳を吸う動作はお腹にいるときに身に付けます。赤ちゃんはその後生後2か月頃から舌しゃがりを始めて、4か月頃にはお口を使って何でもなめたりしゃがったりし始めます。赤ちゃんにとってお口はセンサーになっているのです。

5、6か月頃

食事の調理形態は舌でつぶせる固さ。

- 離乳食を次のことに注意して始めていきます。
- ① 赤ちゃんの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。
 - ② 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

9～11か月頃

食事の調理形態は歯ぐきでつぶせる固さ。

- ① 食事のリズムを大切に1日3回の食生活にしていく。
- ② 家族一緒での楽しい食事体験をさせる。

12～18か月頃

食事の調理形態は歯ぐきで噛める固さ。

- 1歳前後で歯が生え始める時期です。
- ① 1日3回の食事を中心に生活リズムを整える。
 - ② 自分で食べる楽しさを手づかみ食べから始める。
 - ③ ひとくちの量を経験させる。



具体的にはどのような食べ物がよいのですか？

バナナやお芋などの適度な固さのものがいいと思います。この時期に手を使って食べる動きからスプーンなどの食器を使って食べる動きへ発達していきます。食べ物によって違う味や歯ごたえや香りなど五感を使って自分で食べる喜びを覚えていきたいですね。

まとめ

乳幼児期から学前期にかけては食べ方、味わい方を学んでいくステージです。よく噛んでおいしく食べられるために朝食も含めて決まった時間に家族で食卓を囲めるように、そしてまた食事が楽しい時間であることを伝えたいですね。ただ食べ方で心配のある方や上手に食べたり飲んだりすることができないお子さんでお悩みの方は歯科医院で安全でおいしい食べ方についてご相談ください。

赤ちゃんはおいしさというのはわかっているものですか？

まさにこの時期に赤ちゃんは味を覚えている最中です。また学齢期になりますと給食も始まります。そしてお口の中も子どもの歯から大人の歯に生えかわっていきます。生えかわっていく時期には食べ物の固さや大きさに注意しながら食べられるメニューを考えましょう。そして大人の歯が生えそろう中学生に向けて固い食べ物を意識的に取り入れて噛むことによって味わって食べることを教えます。



一般社団法人 柏歯科医師会

〒277-0845 千葉県柏市豊四季会1丁目1番地118
柏地域医療連携センター内
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481
<https://kashiwa.cda.or.jp/>



ゆっくりよく噛んでお口の健康を！

早食い予防



柏市歯科医師会 広報対外関係課

ゆっくりよく噛んで食べていますか？

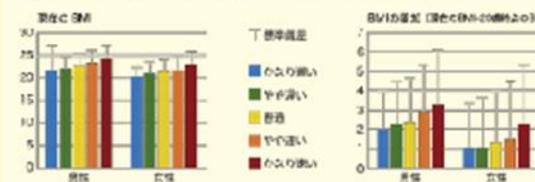
口の中の食事、おいしく食べていますか？よく噛んでいますか？歯磨きをした後、歯を磨きながらお水を飲んで洗って、清潔に食後のケアをしましょう。早く食べる「早食い」は、お口の健康を損なう原因の一つです。よく噛む習慣が身につくと、お口の健康を維持する効果が期待できます。戻ってこない筋肉が衰えるように歯も口も衰えたりしやすくなります。まずはよく噛む習慣を身に付けてください。



「早食い」は肥満につながる？

近年の食生活調査により、食べる速さ(5分間の自己評価)とBMI(体格指数)の関連をみると、早食いの人ほどBMIが高い傾向にあることが明らかになりました。よく噛んで食べることは、早食いを防ぐだけでなく、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、小腸分泌液が活発になり、食感が豊かになり、ゆっくり味わうことで、満腹感も増えやすくなります。

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m)²、15～47歳のBMIの目標値は、16.5～24.9(1g/m²)



※出典：厚生労働省「健康づくりのための食生活指針」

よく噛んで、食べ過ぎを防ごう！

食生活改善から発表された第4次食育推進基本計画の中で「食育の推進に当たっての目標」があり、その一つは「ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけること」です。よく噛んで食べることで、食量が少量でも満腹感を感じやすくなり、満足感が得やすくなります。また、よく噛むことで、小腸分泌液が活発になり、食感が豊かになり、ゆっくり味わうことで、満腹感も増えやすくなります。またよく噛んで食べることで、満腹感も増えやすくなります。またよく噛んで食べることで、満腹感も増えやすくなります。



「第4次食育推進基本計画」
発行リーフレット 歯科医師会
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481
<https://kashiwa.cda.or.jp/>

日本歯科医師会ホームページ
<http://www.jkd.or.jp/>

一般社団法人 柏歯科医師会

〒277-0845 千葉県柏市豊四季会1丁目1番地118
柏地域医療連携センター内
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481
<https://kashiwa.cda.or.jp/>





よく噛む、しっかり飲み込む

かむかむレシピ





食育だよりでは「よく噛む、しっかり飲み込む」ことの大切さについて、様々な視点から解説してきました。今回はそれらを踏まえて日本歯科医師会のホームページに掲載されているレシピについて紹介していきます。



蒲 鮮入り二種のトマトとバジルのサラダ

うどんに「コシがある」というように、弾力のある蒲鮮は「足がある」というのだそうです。その「足」を十分に味わうには1.2cm以上の厚さにするのがよいとは蒲鮮メーカーさんに聞いた話。蒲鮮の素材は白身魚。そう考えればもっといろいろな料理に活用できると思いませんか。洋風の味付けにもマッチします。お試しください。

材料

- モッツアレラチーズ 120g / かまぼこ 150g / トマト 2個
- ドライトマト 30g / ブラックオリーブ(種なし) 15g
- バジル 10g
- A(オリーブオイル 大さじ2、塩、胡椒 各少々、レモン汁 大さじ1弱)

作り方

- モッツアレラチーズ、かまぼこ、トマトは2cmのダイスに切り、ドライトマトは2cm角、ブラックオリーブは薄切りにする。
- 1をボウルに入れ、ちぎったバジルとともに、Aで和える。



発 芽玄米入りタコご飯 材料(4人分)

発芽玄米は、炊飯器で普通の白米と同じように炊けるのが魅力。噛みごたえもあり、白米に比べて咀嚼回数が増えることも確認されています。タコは心持ち大きく切って、しっかり噛んでしっかり飲み込みましょう。

材料

- 米 1合 / 油 大さじ1弱 / しょうがのみじんざり 小さじ1
- 花枝 6粒 / ゆでたご 200g / 酒 大さじ2 / 醤油 大さじ1.5
- 発芽玄米 1合 / 万葉ネギ 2本

作り方

- 米は研いでざるにあげておく。
- フライパンに油をしき、しょうがのみじんざりと花枝を入れて弱火で香りをたてたら、中火にして、薄切りにしたゆでたごを加える。
- 全体に油がまわったところで酒と醤油を入れてひといためしたら、ざるを使ってタコと汁をかける。
- 炊飯器に米と発芽玄米を入れたら、3の汁を加え、2合の目盛りまで水を加え炊く。
- 炊きあがったら、3のタコを加えてまぜ、上に万葉ネギのみじんざりを散らす。



(参考文獻)

一般社団法人 柏歯科医師会

〒277-0845 千葉県柏市豊町会1丁目1番地118
柏地域医療連携センター内
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481




消費生活センター

消費生活センター



命を守る食べ方



窒息や、食べ物が肺に入ってしまう誤嚥は命を落とす危険性のある事故です。窒息や誤嚥の恐ろしさを認識して今日から気を付けていきましょう。特に高齢の方は誤嚥によって唾液に含まれている細菌が気管から肺に入って肺炎を起こすことがよくあります。食べ方に気をつけることは窒息や誤嚥の予防になるのです。

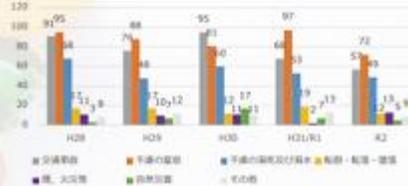
「窒息」というと「高齢者の事故」というイメージ??

日本にはおもちを食べる文化がありますので、おもちでの窒息と聞いてもお年寄りの事故と思ってしまう傾向があります。しかし、小さいお子さんを持つご家庭でも普段から窒息について注意する必要があるのです。

この窒息事故はどのような年齢で起こりやすいのでしょうか。

65歳以上の高齢者と4歳までの乳幼児に多く起こっています。原因は高齢者の場合は食べる機能が衰えていること。また、乳幼児の場合は歯がまだ生え揃っておらず、食べる機能が発達途上であることが考えられます。この年齢の方はおもち以外にも主食であるごはんやパン、乳幼児ではアメやナッツ類、こんにやく入りゼリーなどの食品には特に注意が必要です。

子どもの不慮の事故の死因別死者数



子どもの不慮の事故の死因別死者数

消費生活センター

どのようなことに注意していけばよいのでしょうか。

まずは乳幼児についての窒息予防です。一口に丁度良い大きさをあげて、食べることに集中させることが大切です。乳幼児期の気管の直径は1センチ未満です。小さな食べ物でも簡単にふさいでしまうことを覚えていてください。

高齢期の窒息予防ですが、大人の気管の直径は約2センチですが、高齢者は噛むことをはじめお口の機能が低下しています。食事の合間に口が乾かないようにお茶や飲み物を飲むのもいいでしょう。

もし食べ物がつまってしまったときはどのようにすればよいのでしょうか。

とにかく食べ物を取り除くこと、早めの119番です。乳幼児には後ろから背中を叩く背部叩打法があります。高齢者の方にはハイムリック法が有効です。詳しくは日本歯科医師会ホームページをご覧ください。

まとめ

いつまでも楽しい食生活を送るために乳幼児期から高齢期までライフステージに応じて食べ方を育てる、食べ方で健康を維持する、食べ方で活力を維持する。このような食べ方を実践していきましょう。そのためにこの「噛み30」ひとくち30回以上を噛むことを目標にしてください。またよく噛んで食べることは、今すぐできる窒息予防です。みなさんが健康な日々を維持するために是非実践してみてください。

食べ方についてお困りの方やお悩みのある方は歯科医院にご相談ください。

一般社団法人 柏歯科医師会

T277-0845 千葉県柏市豊町会1丁目1番地118
柏地域医療連携センター内
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481
<https://kashiwa.cda.or.jp/>

早く気づいて対策を!

No.9

オーラルフレイル①



オーラルフレイルとはどういう意味ですか?

「オーラル=口」、「フレイル=虚弱」という意味で、話す・食べる・飲み込むなどの口の働きが衰えている状態のことを言います。この状態を放っておくとやがては寝たきりになる危険性があります。



口の働きが弱くなるのはどんな原因があるのですか?

年を取るとむし歯や歯周病などで歯が抜けてよく噛めなくなってきます。すると軟らかいものばかり食べるようになります。その結果噛む機能が低下して、ますます噛めなくなるという負の連鎖に陥ります。また、舌の筋肉が衰えてくるとしゃべりにくくなったり、口の中が不潔になります。オーラルフレイルは舌や口の周りの筋肉も関係しているのです。

オーラルフレイルになると体にどんな変化があるの?

しっかり噛めないと繊維質の食べ物を食べなくなるため食事が軟らかいもの中心になり、栄養の偏りが出てきます。その結果、糖尿病や高血圧、また栄養が偏ることで要介護や早い段階で寝たきりになる可能性があります。



どのような対策をすればいいですか?

とにかく早く気づくことが大切です。早期に対策をとれば衰えた機能が戻る可能性があります。ここでセルフチェックしてみましょう。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物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"/> さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		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高い



*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に装着して固い物をしっかり食べることでなるべく回復することが大切です。

【参考文献】 日本歯科医師会オーラルフレイル
https://www.jda.or.jp/oral_frail/

日番8020テレビ
<https://www.youtube.com/watch?v=1YsGst24jd>

まとめ

加齢により社会参加や身体活動が減少すると外出や人との会話も少なくなり、口の機能が低下する原因になります。まずは早期に気づき自分の口の中に関心を持つことからスタートしましょう。

柏歯科医師会では引き続き口腔機能低下の予防についてご紹介していきます。食育だよりやYouTubeもチェックしてください。



早く気づいて対策を!

No.10

オーラルフレイル②



前回の「食育だよりNo.9」でオーラルフレイル対策には早く気づくことが大切であるということをお伝えしました。今回の食育だよりはその続編となります。

オーラルフレイルに早く気づくにはどうしたらいいですか?

まず滑舌に注目しましょう。滑舌とは言葉を滑らかに発音するための舌や口の動きのことです。滑舌が悪くなるのは舌の力(筋力)が低下しているからなのです。他にも口の機能が低下している症状として次のようなものが挙げられます。

- ① むせる・食べこぼす。
- ② うまく飲み込めない。
- ③ 軟らかいものばかり食べる。
- ④ なかなか噛めないで食事の時間が長い。
- ⑤ 顎の力が落ちて硬いものが食べにくい。



これらに当てはまるものがある場合は注意が必要です。また、滑舌が悪くなる原因には脳血管障害等が疑われる場合もあるので同時に注意が必要です。



自分でチェックする方法はありますか?

あります。「バ」「タ」「カ」「ラ」を早口で10回発音する方法です。そしてその時間を計りましょう。6秒以上だと滑舌が悪くなっているひとつの目安となります。



まとめ

口の機能低下は体全体の機能も低下させ、特に高齢の方は悪化すると「寝たきり」状態になる可能性があるため、ぜひ予防に努めてください。

口の機能が低下しないようにするにはどうすればいいですか?

一つは滑舌を良くすること、もう一つは舌の力を鍛えることです。「バタカラ」を20回はっきりと大きな声で、なるべく早く発音しましょう。



- ▶ 舌の力を鍛える方法①:
20回なるべく早く舌を出し入れする。
- ▶ 舌の力を鍛える方法②:
舌で頬つたの内側を押す。(左右1セット×20回)
- ▶ 舌の力を鍛える方法③:
歯と唇の間に舌を入れて回す。(左右交互×20回)
- ▶ 舌の力を鍛える方法④:
なるべく大きな音でしっかりと舌打ちをする。(20回)

他にも気を付けることはありますか?

まずは口の中の環境を整えることです。むし歯や歯周病がある人は治療して下さい。義歯の人は調整、場合によっては作り直して下さい。自分の体に合った硬さのもので噛みごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。一口入れたら30回噛みましょう。しっかりと噛むとよく消化され栄養の吸収率の向上や口が鍛えられます。

イベントのお知らせ

健康がむかむフェスタ開催決定

11月10日 10時~

場所:ららぽーと柏の葉 2階クリスタルコート

- ・噛みごたえのやり方、むし歯予防について、よく噛むメニューのお料理教室、などなど歯についてのイベントいっぱい!
- ・歯医者さんが考えた「よく噛んで、むし歯予防!おいしい、たのしい、ヘルシーなクッキー」を販売します。





ラッキーチャンネル



一般社団法人 柏歯科医師会

@一般社団法人柏歯科医・チャンネル登録者数 125人・23本の動画

ラッキーくんが柏歯科医師会の活動を紹介します。...さらに表示

🔔 登録済み ▼

ホーム 動画 🔍

おすすめ



柏歯科医師会ホームページ

→<https://kashiwa.cda.or.jp/>

YouTubeから

「柏歯科医師会」で検索

概要版

第2次柏市健康増進計画

2025(令和7)年度～2036(令和18)年度

〈基本理念〉

柏にかかわるすべての人が、
健やかで心豊かに暮らせるまちを目指します
～一人ひとりが主役になれる、未来へつながる健康づくりの実践へ～



2025(令和7)年3月

柏市

歯と口の健康

いつまでも自分の歯で
「かんで」「しゃべって」「笑おう」

主な目標

1 定期的に歯科健診を受ける人の増加

【指標】過去1年間に歯科健診を受診した人の割合の増加

現状
2024年

過去1年間の歯科医院の受診状況



取組

0~19歳
乳幼児期・学童期・思春期

20~64歳
青年期

65歳以上
高齢期

- かかりつけ歯科医をもちましょう
- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 食後の歯みがきを習慣づけましょう
- 歯ブラシが届きにくい歯の隅は、歯間ブラシや、デンタルフロスなどを使いましょう
- むし歯予防のために、フッ化物(歯みがき剤、歯磨き布、漱口)を効果的に活用しましょう

- よい姿勢で、よくかんで食べることを心がけましょう
- 「食」を楽しみ、ゆっくりよくかんで食べましょう
- 健全なお口の機能を獲得しましょう
- 健口体操に取り組み、お口の機能を維持しましょう

市関係機関

- かかりつけ歯科医をもつことや定期的を受診することの重要性について、普及啓発を行います。
- むし歯・歯周病などの病気予防や口腔機能向上に必要な環境整備を行います。
- 医療関係団体と連携して、全身の病気と歯科・口の健康の相関関係を周知し、産学官連携によりその効果を発信します。
- 多職種連携、産学官連携を生かしたオーラルフレイルの予防に関する啓蒙の促進と、データに基づく効果を示します。

・ よい姿勢で、よくかんで食べることを心がけましょう。

・ 健全なお口の機能を獲得しましょう。

・ 「食」を楽しみ、ゆっくりよくかんで食べましょう。

・ 健口体操に取り組み、お口の機能を獲得しましょう。

食育
だより

柏歯科医師会 広報对外情報委員会

健康かむかむフェスタ 開催のお知らせ

No.11



今回の食育だよりでは健康かむかむフェスタを下記の日程で開催することが決定したのでお知らせします。

健康かむかむフェスタ開催決定!!

日時: **11月10日 10時~**

場所: ららぽーと柏の葉 2階クリスタルコート

食育だよりも今回で11回目となります。「食育」という言葉の意味するところはとも広いので、今年度の柏歯科医師会の食育だよりでは「よく噛み、しっかり飲み込む」ための注意事項、あるいはそれを実現するためのトレーニングを発信してきます。

健康かむかむフェスタでは今までのむし歯予防や歯周病予防についてだけではなく、オーラルフレイル予防を含めた食育の実践について発表していきます。

設置ブースと主な内容

歯科相談

普段は訊けないけど、お口に関する悩みや困っていることなど無料で相談できるブースを設けます。お気軽にご利用ください。



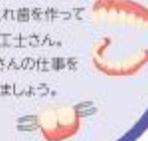
歯ブラシ・口腔清掃用具のご案内

関連企業からの提供による歯ブラシ等の様々な予防商品をご紹介します。



東葛歯科技工士会によるお仕事体験

かぶせ物や入れ歯を作ってくれる歯科技工士さん。歯科技工士さんの仕事を体験してみましょう。



料理研究者によるお料理教室

よく噛むことを目的としたメニューを考案して頂きました。料理のプロによる食育レシピをご紹介します。今日の夕飯はこれで決まり!

歯ブラシ指導

むし歯予防、歯周病予防に歯ブラシは欠かせません。毎日歯ブラシしていても気になることはありませんか? そんな疑問にお答えします。

食育クッキーの無料配布

柏歯科医師会マスコットキャラクターのラッキーくん。ラッキーくんがプリントされた食育クッキーを無料で配布(数量限定)。食材の分量を調整したり生地を少し厚めにすることで「よく噛む」ことを意識させてくれるクッキーです。また、むし歯になりにくくするためにチョコレート部分にキシリトールを用い砂糖不使用としました。ただし、食べた後の歯みがきは忘れずに。

一般社団法人 柏歯科医師会

<https://kashiwa.cda.or.jp/>

〒277-0845 千葉県柏市豊四季台1丁目1番地118
柏地域医療連携センター内
TEL 04-7147-6500 FAX 04-7147-6481

柏歯科医師会
ホームページ



柏歯科医師会
YouTube



2025年10月19日（日）

健康かむかむフェスタ

開催決定！！

場所：ららぽーと柏の葉 2階クリスタルコート

時間：10：00～16：00

まとめ

- 健康寿命を延ばすためには「よくかむ、しっかり飲み込む」ことが必要不可欠。
- それらを実現するためには歯の健康と口の周りの筋肉の健康をキープしてオーラルフレイルを予防することが重要。
- 今後、様々な形で発信していきますので、[柏歯科医師会のホームページ](#)をチェックして下さい

ご清聴ありがとうございました。