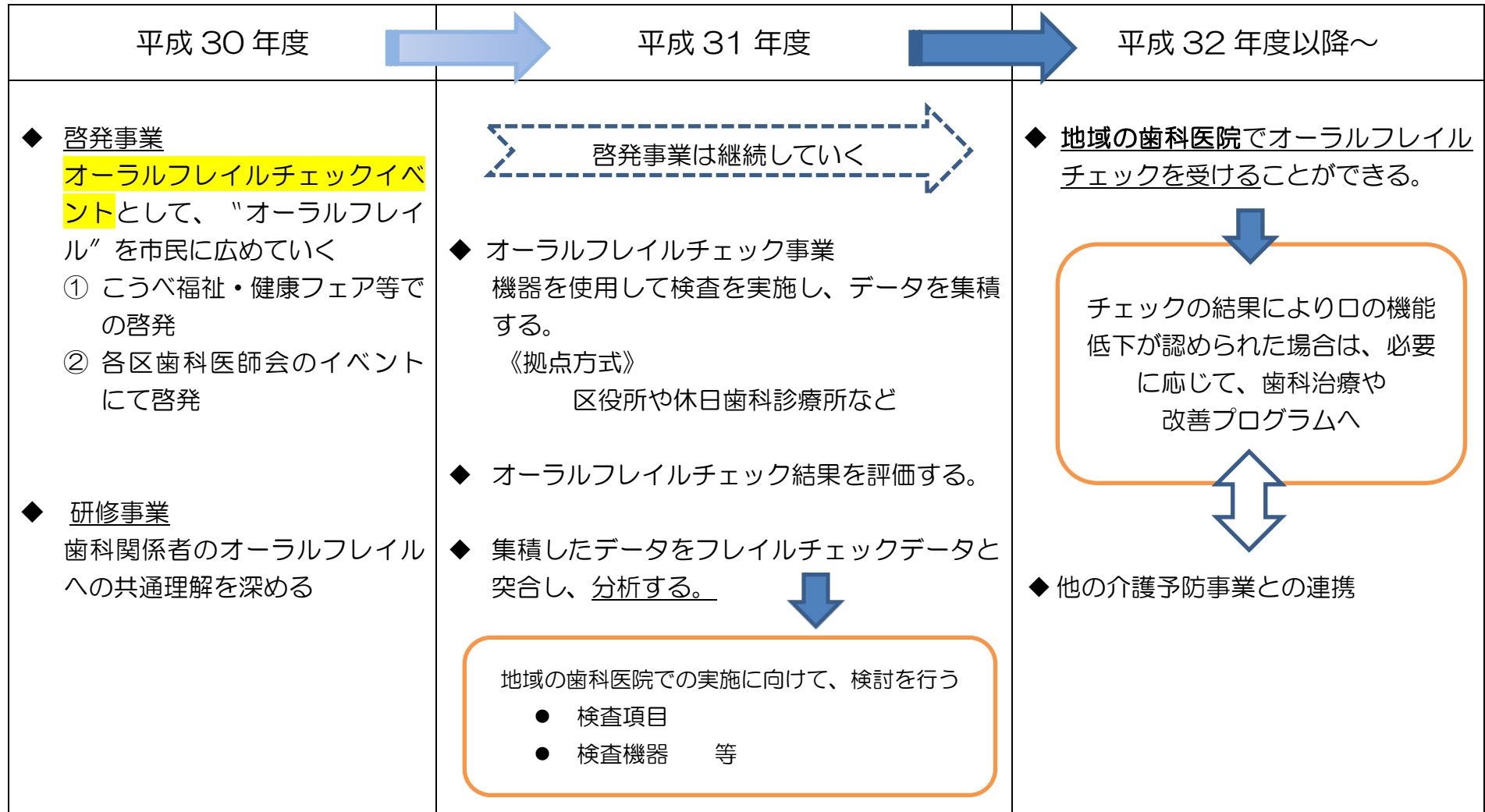


## 神戸市オーラルフレイル対策事業

## 最終目標

かかりつけ歯科医による定期管理を行い、口まわりの“ささいな衰え”に早期に気づき、改善していくことで、フレイル予防、健康長寿につなげていく。



# 平成30年度 神戸市オーラルフレイル対策事業

## 1. 啓発事業（神戸市歯科医師会・兵庫県歯科衛生士会が実施）

実施内容:オーラルフレイルを啓発するため、舌圧測定、口腔乾燥状況(水分計ムーカス)、滑舌チェック(健口くん)の体験を実施

### (1) 神戸市歯科医師会実施分（機器を使用した体験部分は兵庫県歯科衛生士会が担当）

	日 程	イベント名	場所・実施	実績(参加人員)
1	平成30年10月 7日(日)	こうべ福祉・健康フェア	市・しあわせの村	164人
2	平成30年10月 14日(日)	垂水いい歯まつり	垂水区歯科医師会	66人
3	平成30年11月 3日(土)	いい歯の日 歯の健康フェア	北区歯科医師会	47人
4	平成30年11月 3日(土)	東灘区「食育フェア」	東灘区歯科医師会	67人
5	平成30年11月 11日(日)	第18回いい歯の日フェア	中央区歯科医師会	109人
6	平成30年11月 25日(日)	長田区まちの文化祭2018	長田区歯科医師会	89人

### (2) 兵庫県歯科衛生士会実施分

	日 程	事業名	場 所	実 績
1	平成30年11月 17日(土)	看護フェア	兵庫県看護協会	81人
2	平成31年 2月 24日(日)	健康公開講座	ラッセホール地下1階	28人

## 2. 研修事業

### (1) 神戸市 主催

①日 時:平成30年10月21日(日) 15時～17時15分

②場 所:センタープラザ西館6階17号室

③内 容:(1)講義「フレイル・オーラルフレイルと口腔機能低下症」

講師 神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平 教授

(2)検査機器説明及び実習

・水分計ムーカス

(株)モリタ

・舌圧測定器

(株)GC

・グルコセンサー(咀嚼能力検査)

④参加者数:(1)神戸市歯科医師会 会員 28名

(2)兵庫県歯科衛生士会 会員 16名 合計 44名

### (2) 兵庫県歯科衛生士会 主催

①日 時:平成31年1月27日(日) 13時～15時

②場 所:JEC日本研修センター神戸元町

③内 容:(1)講義「神戸市のオーラルフレイル対策」

講師:神戸市保健所口腔保健支援センター 渡辺 雅子 センター長

(2)オーラルフレイルチェック(舌圧系・口腔水分計・健口くん)

④参加者数:(1)兵庫県歯科衛生士会 会員 41名

(2)会員外 33名 合計74名

# オーラルフレイル啓発記事

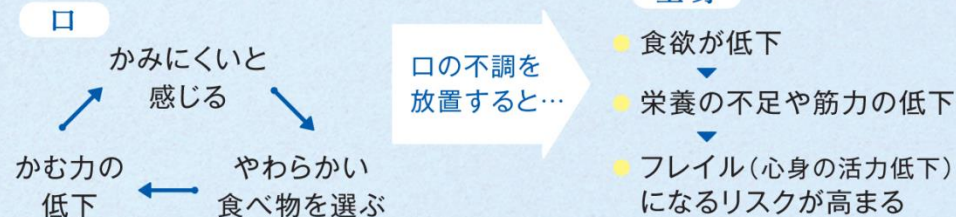
神戸市広報紙 KOBE（毎月 約 84 万部発行） 平成 31 年 1 月号掲載

## 全身の健康は口の健康から オーラルフレイルを予防しよう

滑舌の悪さ、食べこぼしなどのささいな口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。放っておくと体が弱り、要介護状態になるリスクが2.4倍に高まる恐れも。歯と口の変化に早めに気づき、オーラルフレイルを予防しましょう。



### オーラルフレイルの負の連鎖



### チェックしてみよう



- 1つでも当てはまる項目があれば、オーラルフレイルの可能性が  
あります。
- 気になることがあれば、**かかりつけ  
歯科医に相談を。**
- ❑ かめない食べ物が増えた
  - ❑ 歯の本数が20本未満
  - ❑ 食べこぼしが増えた
  - ❑ 飲み物などでむせる
  - ❑ 滑舌が悪くなった
  - ❑ 口の渇きが気になる

[問] 口腔保健支援センター  
(☎322-6370 ㊦322-6053)



## 国民健康保険医療費通知裏面の歯科口腔保健啓発記事


4800T2 その4 1810311006

### 「オーラルフレイル」って ご存知ですか？

あなたは、両方の奥歯でしっかりかめますか？  
自分の歯が抜けたままだと、認知症のリスクが高まります。

オーラルフレイルとは、ささいな口の衰えです。  
このような症状はありませんか？

- ◆かめない食べ物が増えた
- ◆歯の数が20本未満である
- ◆食べこぼしが増えた
- ◆口の渴きが気になる
- ◆飲み物などでむせることが増えた
- ◆最近、滑舌が悪くなったと言われる



The diagram shows a cycle of oral frailty. At the top, it says '●口の不調を放置する' (Leaving oral disorders untreated), leading to 'かみにくいと感じる' (Feeling difficult to chew). This leads to 'かむ力の低下' (Decrease in chewing power), which leads to 'やわらかい食べ物を選ぶ' (Choosing soft food). This leads to '●食欲が低下する' (Decrease in appetite), '●低栄養や筋力低下' (Low nutrition or muscle weakness), and '●フレイルリスクが高まる' (Increase in frailty risk), which then loops back to 'かむ力の低下'.

こういった状況を放置しておくと、食欲低下や低栄養、身体フレイルや要介護につながります。一度、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

監修：公益社団法人 神戸市歯科医師会  
作成：神戸市保健所 口腔保健支援センター

同一記事を年2回、各約17万世帯に送付。  
(平成30年11月末、平成31年3月末予定)

# 平成30年度 オーラルフレイル対策事業 機器に関するアンケート結果【報告】

対象: 歯科診療所・病院歯科

実施期間: 平成30年11月15日～11月30日

回答数 365件/発送数 799件 (回収率45.7%)

※発送数 805件(内、不着が6件あり)

## ア. 区別回答状況

	東灘区	灘区	中央区	兵庫区	北区	長田区	須磨区	垂水区	西区	不明	総計
歯科診療所	54	40	58	31	50	21	31	39	30	1	355
病院歯科			2	1	1	1	1		3		9
不明			1								1
総計	54	40	61	32	51	22	32	39	33	1	365

## イ. ①低舌圧: 舌圧測定器

	東灘区	灘区	中央区	兵庫区	北区	長田区	須磨区	垂水区	西区	不明	総計
1:持っている	5	2	5	3	5	6	2	1	6		35
2:購入予定	8	7	12	4	6	4	6	6	7	1	61
3:予定なし	39	31	44	25	38	10	22	32	19		260
不明	2				2	2	2		1		9
総計	54	40	61	32	51	22	32	39	33	1	365

## ウ. ②咀嚼機能検査: グルコセンサー

	東灘区	灘区	中央区	兵庫区	北区	長田区	須磨区	垂水区	西区	不明	総計
1:持っている	1	3	4	3	4	5	5	3	5		33
2:購入予定	7	1	6	1	9	1	4	4	2		35
3:予定なし	44	36	51	27	36	14	22	32	24	1	287
不明	2			1	2	2	1		2		10
総計	54	40	61	32	51	22	32	39	33	1	365

## エ. ③口腔乾燥: ムーカス

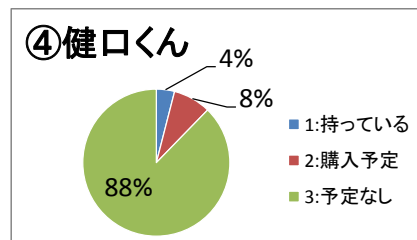
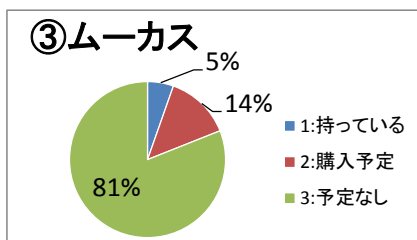
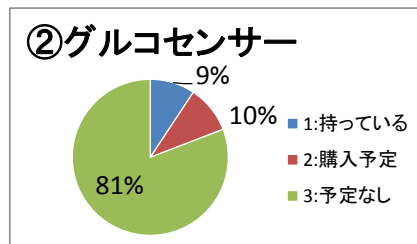
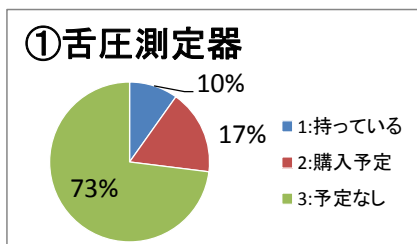
	東灘区	灘区	中央区	兵庫区	北区	長田区	須磨区	垂水区	西区	不明	総計
1:持っている	3	1	5	1	1	3	3	1	1		19
2:購入予定	7	4	8	3	10	3	6	5	2		48
3:予定なし	42	35	48	27	37	14	21	33	28	1	286
不明	2			1	3	2	2		2		12
総計	54	40	61	32	51	22	32	39	33	1	365

## オ. ④オーラルディアドコキネシス測定: 健口くんハンディ

	東灘区	灘区	中央区	兵庫区	北区	長田区	須磨区	垂水区	西区	不明	総計
1:持っている			5	1	2	4	1		1		14
2:購入予定	5	3	5	1	3	1	5	3	3		29
3:予定なし	46	37	50	29	42	15	24	36	27	1	307
不明	3		1	1	4	2	2		2		15
総計	54	40	61	32	51	22	32	39	33	1	365

## カ. その他のご意見

- ◆ 嚥下評価のための嚥下内視鏡機器一式
- ◆ オクルーザー、ナソヘキサグラフ(顎運動測定装置)
- ◆ 購入については、場合によります。
- ◆ オーラルディアドコキネシス測定: スマホアプリ(くちけんアプリ)使用 3件
- ◆ オクルーザー(デンタルプレスケール)にて咬合圧の診査を行っている
- ◆ 安価で売ってくれたりレンタルできるようにしていただくと助かります。
- ◆ 身の周りの器材を使用して、安価に簡単に評価する方法があると考えます。



# 平成 31 年度 オーラルフレイル対策事業について

## 1. 啓発事業について

- ① こうべ福祉・健康フェア
- ② 神戸市歯科医師会・各区歯科医師会イベント
- ③ 兵庫県歯科衛生士会イベント

## 2. オーラルフレイルチェック事業について

**目的**：各種機器を使用したオーラルフレイルチェックを行う。オーラルフレイルチェックデータをフレイルチェックデータと突合・分析することにより、平成 32 年度以降の市内の歯科医療機関でのオーラルフレイルチェック項目について精査する。

**対象**：平成 30 年度にフレイルチェックを受けた 65・66 歳（約 2,000 人）へ個別勧奨。

**日程**：各区 1 箇所の拠点会場（各区役所）で実施。午後、予約制（30 名）

区	東灘区	灘区	中央区	兵庫区	北区	北神	長田区	須磨区	垂水区	西区
日程	6月19日 (水)	6月25日 (火)	6月27日 (木)	6月18日 (火)	6月13日 (木)	6月5日 (水)	6月12日 (水)	6月21日 (金)	6月7日 (金)	6月28日 (金)

全市：一般成人を対象に、7 月上旬に 2 回（各 30 名）

神戸市歯科医師会附属歯科診療所 広報紙 KOBE 6 月号で募集予定

**スタッフ**：神戸市歯科医師会・兵庫県歯科衛生士会・神戸市

**内容**：（裏面のとおり）

- ① 歯の状況 …… 歯数(20 本未満)
- ② 口腔衛生状態 …… 歯垢、舌苔、義歯清掃
- ③ 口腔乾燥 …… ムーカス
- ④ 舌口唇運動機能低下 …… 健口くんハンディ
- ⑤ 低舌圧 …… 舌圧測定器
- ⑥ 咀嚼機能低下 …… グルコセンサー
- ⑦ 嚥下機能低下 …… EAT10

**結果の分析**：フレイルとオーラルフレイルとの関連について分析する。

## 3. 研修事業について

平成 31 年 5 月頃、オーラルフレイルチェック事業の研修を予定

# オーラルフレイルチェック票 (案)

チェック実施: 年 月 日

氏名	(フリガナ)	男	女	生年月日			
				昭和	年	月	日
住所	区 町・通・台			電話	( )		

●以下の項目についてあなたはどの程度経験されていますか？5段階でお答えください。 嚥下機能低下 (EAT10)

	問題なし	1	2	3	4	ひどく問題	
① 飲み込みの問題が原因で、体重が減少した	0	1	2	3	4	合計点数	点
② 飲み込みの問題が、外食に行くための障害になっている	0	1	2	3	4		
③ 液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4		
④ 錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4		
⑤ 固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4	合計点数	
⑥ 飲み込むことが苦痛だ	0	1	2	3	4	3点以上	
⑦ 食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている	0	1	2	3	4	はい/いいえ	
⑧ 飲み込む時に食べ物のがどに引っかかる	0	1	2	3	4		
⑨ 食べるときに咳が出る	0	1	2	3	4		
⑩ 飲み込むことはストレスが多い	0	1	2	3	4		

## 1、歯の状況

健全歯... / 処置歯... ○ 未処置歯... C 喪失歯... △

記号																		
右 歯式	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	左	
記号																		

本	20本未満(残根と動揺度3の歯を除いた歯数)	はい/いいえ
---	------------------------	--------

## 2、各種チェック項目

検査項目	検査機器	実測値	評価基準	評価基準に該当する
口腔不潔	<b>プラーク</b> プラークの量を視診にて診査	<input type="checkbox"/> 1. ほとんどない <input type="checkbox"/> 2. 中程度 <input type="checkbox"/> 3. 多量	1歯以上の歯の歯肉縁に歯面の1/3を超えてプラークがみられる場合	はい/いいえ
	<b>舌苔</b> 附着している舌苔の舌背に占める面積の割合を視診にて診査	<input type="checkbox"/> 1. ほとんどない <input type="checkbox"/> 2. 中程度 <input type="checkbox"/> 3. 多量	2/3以上の割合で附着	はい/いいえ
	<b>義歯(ある方)</b> 義歯の表面及び内面のプラーク等附着状況を視診で確認	<input type="checkbox"/> 1. ほとんどない <input type="checkbox"/> 2. 中程度 <input type="checkbox"/> 3. 多量	汚れが多量に附着している	はい/いいえ
口腔乾燥	<b>ムーカス</b> 		27.0未満	はい/いいえ
舌口唇運動機能低下	<b>健口くん</b> 	パ	どれか1つでも 6回/秒 未満	はい/いいえ
		タ		はい/いいえ
		カ		はい/いいえ
低舌圧	<b>JMS舌圧測定器</b> 	kPa	30kPa未満	はい/いいえ
咀嚼機能低下	<b>グルコセンサー</b> 	mg/dL	100mg/dL未満	はい/いいえ