

オーラルフレイルを予防してさらに健康に！

オーラルフレイルとは？

「かたいものが食べにくくなる」「滑舌が悪くなる」など、年齢とともに口の機能が低下した状態になることです。次の3つの方法で、予防しましょう。



よく噛んで噛む力のトレーニング

噛みごたえのある食事例



噛む力がつきやすい！

柔らかい食材の食事例



平野浩彦作図 「かむ力と食品の関係」を参考に作成



唾液腺マッサージ

唾液腺を優しくマッサージすると、唾液が出ます。唾液が多いと食べ物がまとまり、飲み込みやすくなります。

耳下腺

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)にあて、後ろから前に円を描くようにして優しくマッサージ(10回程度)



顎下腺

顎のラインの内側のくぼみ部分3〜4か所を順に押していく。(5回程度)



舌下腺

顎の中心の柔らかい部分に両手の親指をそろえて、上方向へゆっくり押し当てる(10回程度)



ブクブク&ガラガラうがい

口の中の汚れを落とす、頬や舌のスムーズな動きのトレーニング効果があり、舌の奥の筋力が高まり、飲みこむ力を維持する訓練になります。

ブクブクうがい

水を口に含み、頬全体を膨らませ目安として10秒くらいブクブクして水を吐き出す。



ガラガラうがい

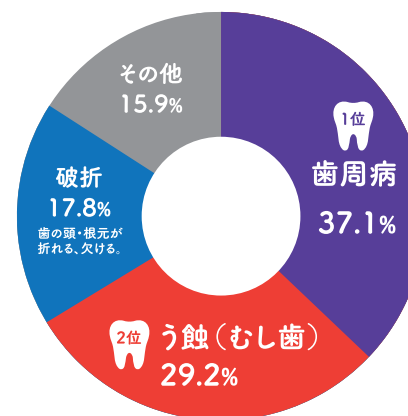
水を口に含み、上を向き10秒ほどガラガラして水を吐き出す。



歯周病はお口の生活習慣病です

歯周病は、年齢に関係なく多くの人が罹る病気です。日常のケアによって予防・改善が可能です。

歯を失う主な原因



出典: 8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」(2018年)

横浜市民40歳以上における歯周病の状況

65.3% が歯周炎にかかっています



出典: 令和2年 県民歯科保健実態調査(横浜分)

歯周病セルフチェックリスト

- ☐ 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた

出典: 歯周病疾患の自覚症状とセルフチェック(厚生労働省健康づくりサポートネット) <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-03-003>



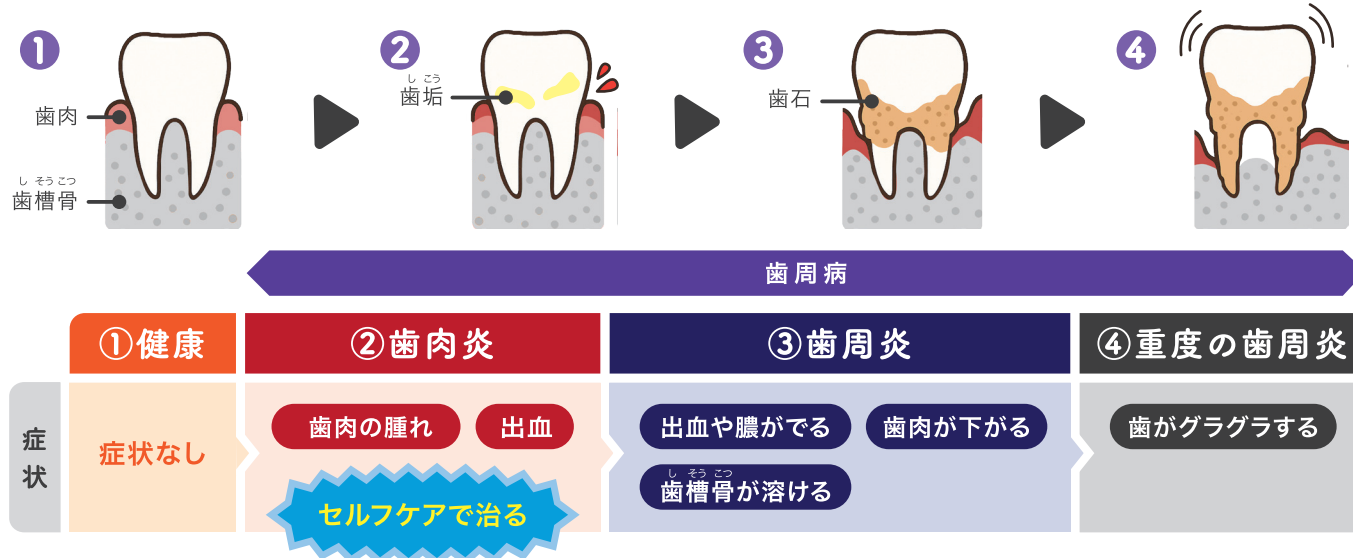
1つでも当てはまる場合は歯周病の可能性があります。早めに歯科医院を受診しましょう。



令和7年8月発行

歯周病の症状と進行

歯周病はプラーク（歯垢）内の歯周病原菌によって歯肉に炎症が起きている状態です。
悪化すると、歯を支えている骨（歯槽骨）などの歯周組織が破壊されます。



歯周病の主な原因は
プラーク（歯垢）です

歯周病の原因と全身への影響



口腔内細菌の電子顕微鏡写真（提供：サンスター）▶
ネバネバしており、口をゆすいでもとれません。歯みがきで落とすことができます。
歯垢の成分は、ほぼ細菌です。

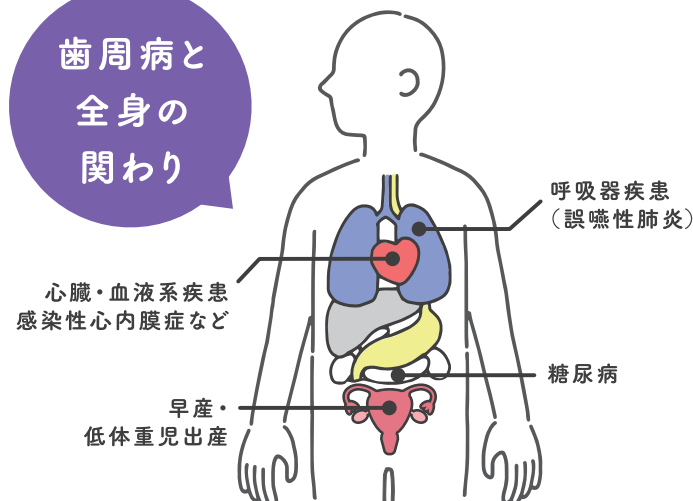


そのまま放置すると
歯垢が唾液と反応し、石灰化したもの。
歯肉に炎症がおきやすくなります。
歯みがきでは落とせません。

歯周病の進行に関係があるもの



歯周病と全身の関わり



2つのケアで歯周病を予防しましょう

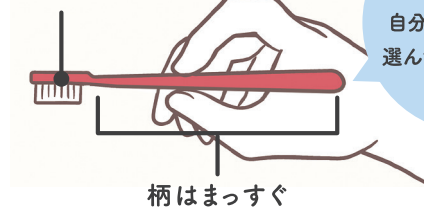
セルフケア

口の健康を保つためには、毎日の歯みがきが重要です。



POINT 1 歯ブラシの選び方・持ち方
鉛筆を持つように、親指と人差し指でかかると、力を入れ過ぎないように注意する。

奥歯に届きやすい
サイズのヘッド

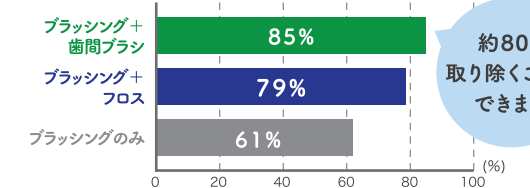


かかりつけ歯科医に、
自分に合ったものを選んでもらしましょう。



POINT 2 歯間清掃用具の使用
歯ブラシで落とせない歯と歯の間の汚れは、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう

歯と歯の間の歯垢除去率



出典：歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果（日歯保存誌、48、275（2005年））

プロフェッショナルケア

十分なセルフケアができていても、落としきれない汚れがあります。1年に1回以上を目安に、歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受けましょう。



定期的に歯科健診を受ける

歯周病やむし歯、みがき残しの有無、歯肉の状態など、口全体をチェック。定期的に受診することで、トラブルの早期発見に繋がり、口の健康を保ちます。

クリーニング

セルフケアでは取り除くことが難しい歯石などの汚れを、専用の器具を用いて取り除きます。

歯みがき指導

歯並びなどの口の状態に合ったアドバイスももらえます。みがき癖を確認することで毎日のケアがより効果的になります。

費用
500円

症状がなくても 横浜市 歯周病検診へ

※受診日時時点で、横浜市在住の
満20・30・40・50・60・70歳の方は
検診が受けられます。
※70歳の方や、一部の対象者は無料。

歯周病検診
受診方法は
こちらから

