



山口県PR本部長 ちよるる

健口スマイル推進事業について

山口県健康福祉部健康増進課 石井 佳笑

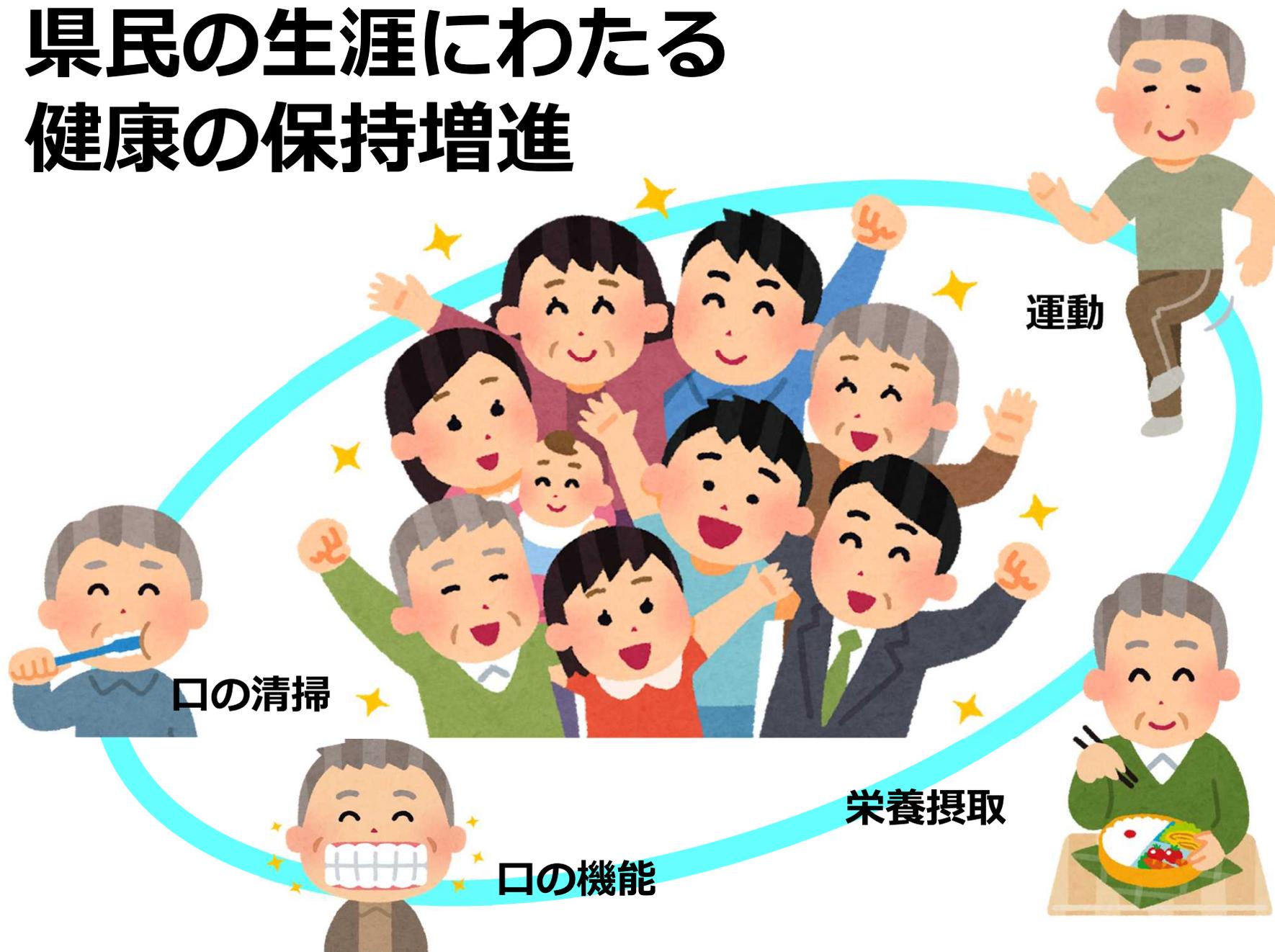
健康寿命

healthy longevity

WHOが提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

県民の生涯にわたる 健康の保持増進



健康寿命の延伸

歯・口腔の健康づくりの推進による
県民の生涯にわたる健康の保持増進

山口県口腔保健支援センター
(山口県健康福祉部健康増進課内)

やまぐち歯・口腔の健康づくり推進計画

【基本的な方針】

- ①う蝕や歯周病等の歯科疾患の予防
- ②生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上
- ③定期的な歯科検診の受診
- ④歯科保健医療体制の基盤整備

連携

市町

連携

関係
団体等

連携



やまぐち歯・口腔の健康づくり推進計画

生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上

オーラルフレイル

歯と口の働きが軽度に衰えた状態。

早めに気づき対策を行うことで、改善できるとされており、予防とともに、そのサインを見逃さないことが大切。



作図：東京都健康長寿医療センター
平野 浩彦 氏

○ オーラルフレイル
セルフチェック表

○ お口の体操

○ お口の清掃

元気っちや!

山口県

Yamaguchi
Oral Frailty Measures

やまぐち オーラル フレイル対策

歯と口の働きには、「噛む」「飲み込む」「話す」があります。その働きが軽度に変えた状態を「オーラルフレイル」といい、全身の衰えに大きく関わりとされています。オーラルフレイルは、早めに気づき対策を行うことで、改善できるとされており、予防とともに、そのサインを見逃さないことが大切です。

お口の**体操**と**清掃**で口元から健康に!!

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
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
歯磨きを入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外食が少なくなった	1	
ささいか・たくあんくらいのお菓子の食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数

- 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

山口県立中央病院 歯学部口腔機能学講座 山口県立中央病院 歯学部口腔機能学講座

お口の体操

1 深呼吸

姿勢を正し、鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く。

2 首・肩のストレッチ

頭をゆっくり前後・左右・回転させる。肩を上げて、スッと力を抜いて下げる。



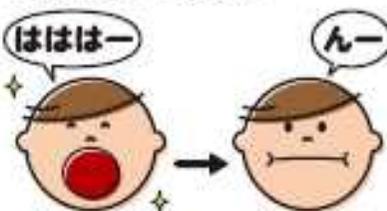
3 唾液腺マッサージ

指腹で、耳の前後を円を描くようにマッサージ。両手の親指で、あごの真下の柔らかい部分をあごの骨に沿ってマッサージ。

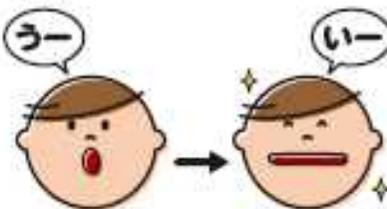


4 口の運動

ゆっくり「はははー」と大きく口を開け笑った後、「んー」と閉じる。



ゆっくり「うー」と舌をすばめた後、「いー」と舌を横に引き、おもしろい笑顔!!



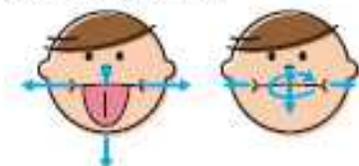
5 頬の運動

頬を張るようにしっかり顔を寄せた後、頬を吸うようにして口をすぼめる。



6 舌の運動

舌を出した状態・閉じた状態で、上下・左右・回転させる。



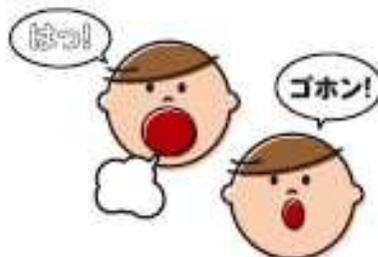
7 発音の練習

「ば」「た」「か」「ら」と発音する。



8 咳払いの練習

大きく息を吸い込んだ後、声を出さずに、一気に強く「はっ!」と息を出す。強く咳をする。



9 飲み込みの練習

深呼吸するようにゆっくりと息を吸い、息を止めて「ごくん」とつばを飲み込む。その後、ゆっくりと息を吐く。



10 深呼吸

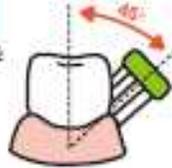
姿勢を正し、鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く。

お口の清掃

◆歯みがきの基本

歯と歯ぐきの間

歯と歯肉の境目に毛先を45°に当てる。



歯と歯の間

毛先を斜かく振動させ、歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届くようにする。



かみあわせる面の歯

かみ合う歯は直角に当てて小さくゴシゴシとみがく。



前歯の裏側

歯ブラシを縁に当て、縦方向に動かす。

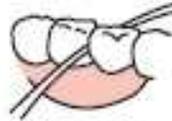


◆歯の間もキレイに

歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯ブラシだけでは届かない、歯と歯の間を掃除する。



歯間ブラシ



デンタルフロス

◆入れ歯をキレイに

流水で洗しながら、専用ブラシ等を利用して洗う。部分入れ歯は、パネの部分も小さなブラシを使ってきれいにする。万一落としてもこわれないように水のはった洗面器の上で洗う。



◆舌をキレイに

歯みがきの後、舌ブラシで舌を見ながら舌の「奥から手前」に掃除する。



【お問い合わせ】

山口県口腔保健支援センター(山口県健康福祉部健康増進課)

〒753-8501 山口県山口市漢方1-1 TEL.083-933-2920

健康やまぐち
サポートステーション



<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/img/jumyou/ha/oral-flail/oral-flail.pdf>

(フリーダウンロード)

是非、ご活用下さい！

口からカラダへ。



健口スマイル推進事業

県民の健康寿命の延伸を図るため、山口県歯科医師会及び山口県歯科衛生士会をはじめ、大手民間企業などと連携し、本県独自の「健口スマイル」をキーワードに乳幼児、児童、生徒、壮年期、高齢者など、各世代に応じた口元からの健康づくり施策を展開。



健口スマイル推進事業の展開に関する連携協定締結式

令和3年3月26日 山口県庁



通いの場での お口からはじめる介護予防教室

普段「いきいき百歳体操」を実施している通いの場において、体操と併せて20分程度のお口の体操や講話を実施。

まとめ

- **オーラルフレイル**は、歯と口の働きが軽度に衰えた状態であり、早めに気づき対策を行うことで、改善できるとされており、予防とともに、そのサインを見逃さないことが大切である。
- オーラルフレイルを対策するためには、**お口の体操**や**清掃**などを**持続的**に行うことが大切である。
- 持続的な実施には、**飽きずに楽しく実施**する必要があり、**通いの場**での活動は効果的であった。
- 事業実施には、**市町及び関係団体等の協力**が必要不可欠。



山口県PR本部長 ちよるる