

# 高齢者の口腔機能向上の取り組みについて【長寿いきがい課】

H21年度～ 健康くさつ21 「たばこ・歯の健康」について取り組む中で・・・

## 課題

- ・ 歯と体の健康の関連性について正しい知識が普及していない
- ・ 高齢になるまで自分の歯で食べられる人の現況が不明
- ・ 歯磨きや口のケア、正しい方法を知る必要がある
- ・ 8020運動の推進



誤嚥性肺炎で亡くなる9割が高齢者という実態があった

## 対応策

- ・ 歯と口の健康づくりに役立ててもらえるように「**草津歯・口からこんにち体操**」のDVDを作製
- ・ DVDと連動したリーフレットを作製
- ・ 8020に関するリーフレットを検討

## 「草津歯・口からこんにち体操」の具体的な地域活用

地域で週1～2回活動されている5名以上の団体やグループに対しDVDの貸し出し、体操前後のお口の機能評価を実施。開始から2年間は口腔機能測定を定期的に行う。活動3年目以降の団体は継続支援を希望する場合に歯科衛生士による年1回の口腔機能評価を実施している。

### <口腔機能測定>

測定器を用い、5秒間でパ・タ・カをそれぞれ連続して何回言えるかを測定する

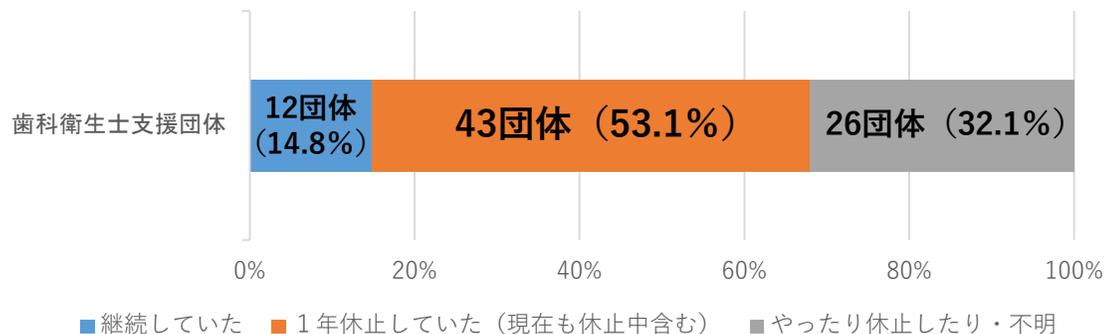
**パ**：唇を閉じる力

**タ**：舌を上顎に押し付ける力

**カ**：のどを閉める力



## R2年度 歯科衛生士支援団体の状況



歯科衛生士の支援している**81団体**うち、継続していた団体は**12団体**。休止していた団体は、**43団体**。  
(現在の把握できている数である為、前後する)



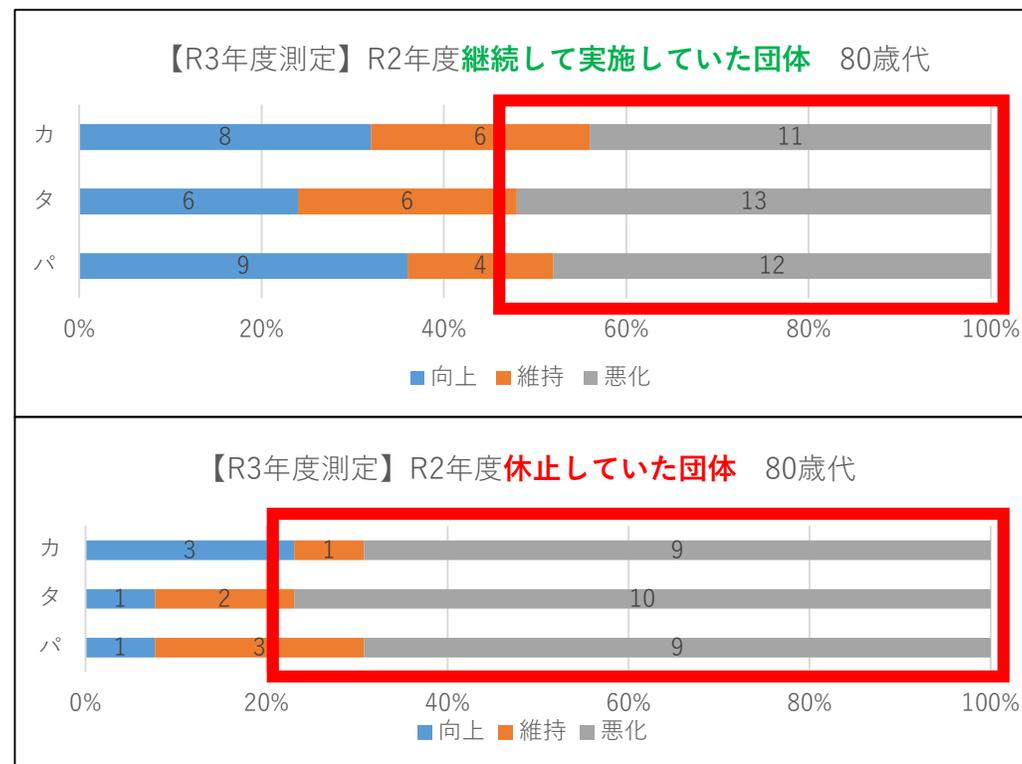
R3年4月～8月に口腔機能測定を19の希望団体に実施(再開)

## R3年度 口腔機能測定の結果

年齢別で結果をみると80歳代では大きく「悪化」の割合の差がみられた



**口腔機能の維持には、  
長期的に継続して取り組む事が重要**



## 目標・・・60～70歳代の参加者の増加

### 課題・・・

- ◆口腔機能体操の取り組みが、長期に継続することで、口腔機能維持が得られる。  
高齢者の中でも出来るだけ早い年齢から取り組む人が増えてほしいが、まだ少ない。

### 方向性・・・

- ◆「草津歯・口からこんにちは体操」のYouTubeに繋がりがやすいよう、QRコードを作成し、30歳代～60歳代の多い集団検診等で周知する

**実施⇒YouTubeの視聴数が急激に増え、個人の健康管理の一助に繋がった**

- ◆地域内で活動している団体を知らない高齢者も多い。
- ◆個人の取り組みだけに留めず、60歳代～70歳代が地域の活動の場に参加するきっかけづくりが必要。また、口腔機能体操も含めた口腔の健康づくりの周知が必要。

**検討⇒地域別にまとめた活動マップ作成、「草津歯・口からこんにちは体操」のチラシ作成**



# 保健推進部会からのご意見

・「草津歯・口からこんにちは体操」の紹介やマップなどを医院や薬局などの設置や、待合にてDVDを流すことなどの連携は可能か。

- ・待合室でDVDを見て発声されると困る。・待合室でDVDを流して、マスクの下でこっそりお口の体操をやってもらいたい。
- ・DVDを流しておける設備があるところは限られているが、紹介やマップの設置は可能。・視聴する機材がないため不可。
- ・お口の体操の紹介やマップなどを置くことは可能。小児科ではDVDを見てくださる方は少ないと思う。



・40歳代～60歳代の方に、早くから口腔体操の大切さを周知するためには、どの様にアプローチすればよいのか。

- ・お口の体操の周知の為、**待合室掲示**は可能。
- ・気軽にサロンを利用する5～10分だけでも時間をもらい、啓発やチラシ配りを**地域包括とも連携**が有効である思う。
- ・事業「みんなでトーク」を通して、企業や各市民サークルなどにパンフレットなどの**回覧**などはどうか。お口の体操を具体的に知らないので、メディアを使ってお口体操の**認知度を上げる**必要がある。
- ・歯磨き、歯ブラシの売り場で映像を流し、口腔体操の内容、やり方を書いた冊子を薬局に配布してもらったら配るのは可能。**医療従事者も理解していない人が多い**ので、まずは周知させる**研修**がいるのかもしれない。
- ・40～60歳代では、自覚症状がなく説明しても効果が得られにくい。**数値など目に見えるようなものがあれば、アプローチしやすい**。
- ・現状はコロナ禍のこともあり困難だと思う。
- ・職場へのはたらきかけによる若い世代への周知、啓発、その他の工夫を講じることが大切だと感じています。コロナ禍の中、お口から、感染対策にもつながると若い世代本人に伝えると同時に、**介護が必要になってきた両親の為の情報としても発信**してはどうかと思う。

## ➡市の方針について 長寿いきがい課

設置場所の検討が必要であり、紙媒体の活用も推進してまいります。

活動団体を地域別にまとめたマップの作製や、DVDを流していただける所への口腔体操の内容ややり方等の研修会などを検討していきます。