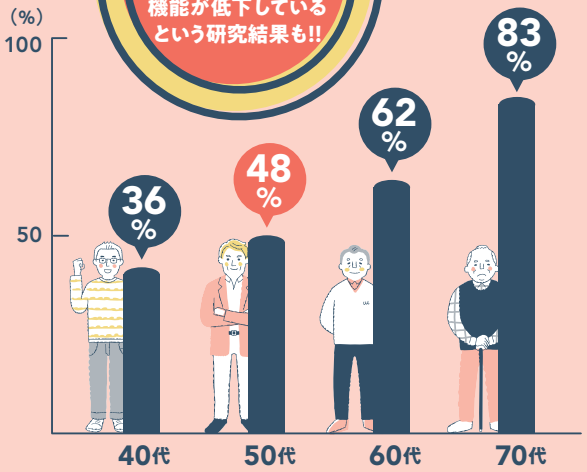
実は
50代の
約2人に1人はお口の機能が低下しているという研究結果も!!



【お口の機能が低下している人の割合】

〈参考文献〉
太田 緑ら「地域歯科診療所における口腔機能低下症の割合」
日本老年歯科医学33(2),79-84,2018-09-30

まずはセルフチェック

以前に比べて…

こんな症状はありませんか?

- ☐ 食べ物が口に残るようになった
- ☐ 固いものが食べにくくなった
- ☐ 食事の時間が長くなった
- ☐ 食事の時にむせるようになった
- ☐ 薬が飲み込みにくくなった
- ☐ 口の中が渇くようになった
- ☐ 食べこぼしをするようになった
- ☐ 滑舌が悪くなった

一般社団法人
日本老年歯科医学会
Japanese Society of Gerodontology

日本老年歯科医学会は、口腔機能検査を推進しています。

ご自身や周りの方で
お口の機能が気になる方がいらっしゃったら
当院へご相談ください

※掲載情報は、2025年1月現在のものです。
※無断転載、無断複製を禁じます。

MZ002G2501

50代の約2人に1人はお口の機能が低下?!

自覚症状がなくても お口の衰えが はじまっているかもしれません

歯医者さんへ行く目的は

歯を治す ＋ 美味しく食べる 楽しく話す 健康寿命を延ばす

“ご存じですか？ オーラルフレイル”

オーラルフレイルとは
お口の機能が健康な状態と低下している状態の間にあり改善も可能な状態です

むせる・食べこぼす

お口が渇く・ニオイが気になる

固い食べものが噛めない

自分の歯が少ない

滑舌が悪い

サルコペニアとは
加齢に伴い筋肉の量が減少していく状態のことです

フレイルとは
健康と障害・寝たきりの中間的な状態のことです

けんこう
健口

お口の機能の**軽微な衰え**がつみかさなると

- フレイル
- サルコペニア
- 低栄養

〈参考文献〉
一般社団法人日本老年医学会, 一般社団法人日本老年歯科医学会, 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会,
オーラルフレイルに関する3 学会合同ステートメント. 老年歯科医学 2024;38, supplement 号:86-96.

お口の衰えは将来の健康状態低下のリスクを高めます

- 身体の機能低下
- サルコペニア
- 要介護
- 誤嚥性肺炎
- 死亡

〈参考文献〉
1) Tanaka T, Takahashi K, Hirano H, Kikutani T, Watanabe Y, Ohara Y, Furuya H, Tsuji T, Akishita M, Iijima K: Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018.
2) Fukutake M, Takahashi T, Gondo Y, Kamide K, Masui Y, Matsuda KI, Enoki K, Takeshita H, Mihara Y, Hatta K, Sato H, Murotani Y, Hagino H, Kabayama M, Ishizaki T, Sugimoto K, Rakugi H, Maeda Y, Moynihan P, Ikebe K.: Impact of occlusal force on decline in body mass index among older Japanese adults: Finding from the SONIC study. J Am Geriatr Soc. 2021.

当院では検査結果に合わせたトレーニング指導を行っています（保険適用）

お口の機能検査では

“食べる”や“話す”に必要な機能を検査します

- 舌の清掃状態
- お口の乾燥状態
- 咬む力
- 噛み砕く力
- 舌の力
- 唇と舌の動き
- 飲み込む機能

7つの検査時間は全部で約10分

管理では 検査結果に合わせて**トレーニングや食事について**指導します

トレーニング例

[舌まわし]

口を閉じた状態で舌を歯に沿わせてゆっくりと10回まわす

POINT **左10回、右10回を1セット 1日3セットを目安に**

やってみよう！お口のトレーニング「舌まわし」の動画はコチラから