

かむカム

読んでトクするお口の情報誌

2019.9月

No.37

秋号

ハチマルニイマル

8020をめざして健康な生活を



「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です

大特集

オーラルフレイルは改善できる

～お口の健康を保ち、健康寿命をのばしましょう～

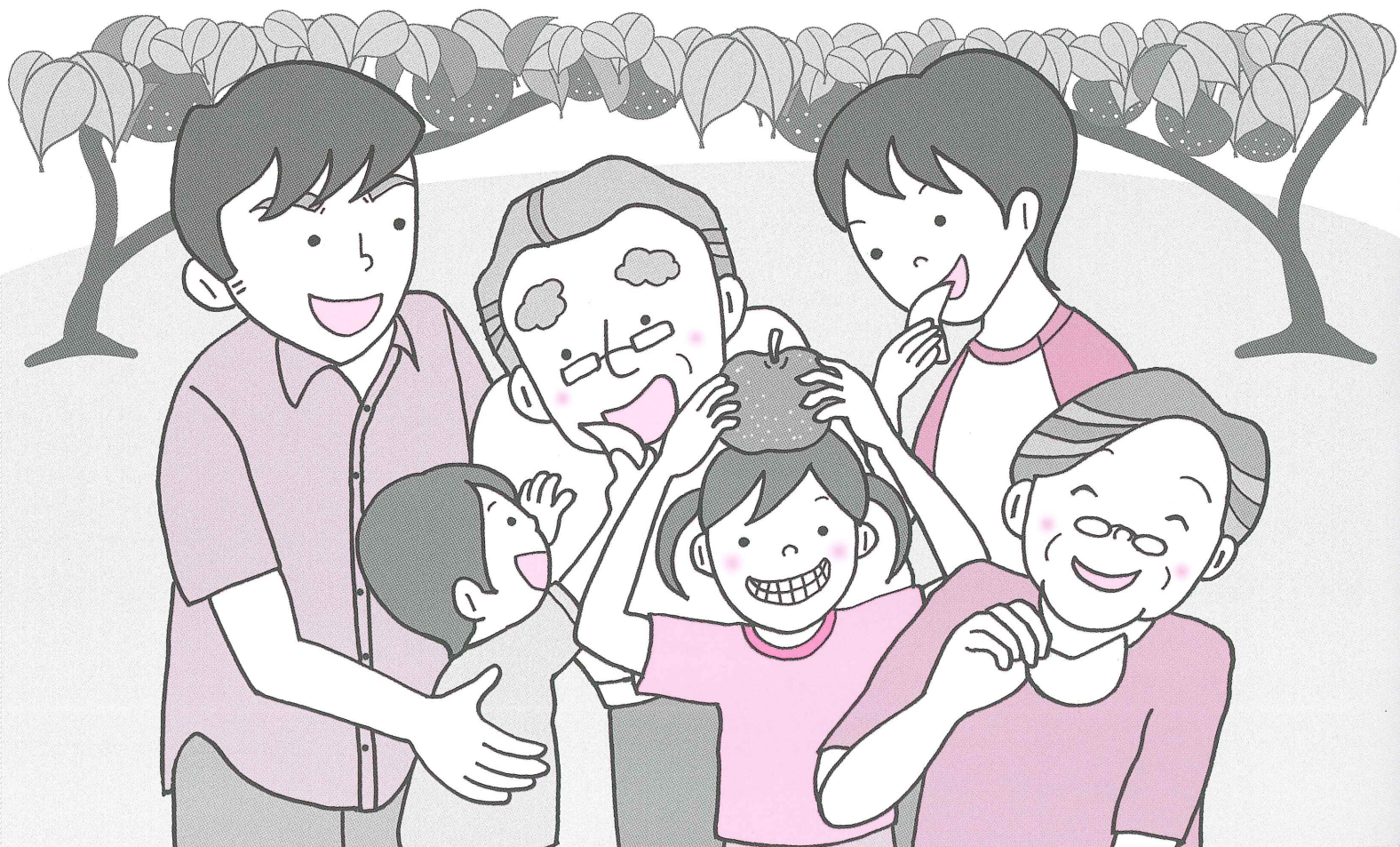
..... 2-4

日常生活の中に取り入れてオーラルフレイルを予防しよう!!... 5

たべものを かむ 6-7

クロスワードパズル・歯医者さんのひとりごと 8

いよいよ義務化！受動喫煙対策



「オーラルフレイルは改善できる」 「お口の健康を保ち、健康寿命をのばしましょう」

歯科医師

佐藤 哲郎

◆オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」は、直訳すると「口の機能の虚弱」となります。お口に関するさまざまな衰えをほおっておいたり、適切に対処しなかったりすることにより、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながる負の連鎖に陥らないよう警鐘を鳴らす目的で提唱されました。

オーラルフレイルを、そのまま放っておくのは、とても危険です！

お口のさまざまな衰えは近い将来、全身が衰えるサインといえます。オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することがとても大切です。



口まわりの「オーラルフレイル」は、お口の健康を保ち、健康寿命をのばしましょう

◆オーラルフレイルの問診票

オーラルフレイルのリスクをいつでも、どこでも、簡単にチェックできる問診票です。左記の質問項目に当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、専門的な対応が必要です。

質問事項	はい	いいえ
半年前に比べて、堅いものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を使用している	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1点

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

合計の点数が

- 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

合計点数が3点以上の方は、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

- 身体的フレイル 2.4倍
- サルコペニア 2.1倍
- 要介護認定 2.4倍
- 総死亡リスク 2.1倍

病気



歯が少なく あごの力が弱い

歯は十分にケアしているつもりですが、いつまでも自分の歯でいたいです。(厚木市 YN 様)

子どもの頃から歯が悪く、大人になり歯槽膿漏でだんだん歯が抜けて60歳位から総入れ歯で時々、下の歯ぐきが痛くなり、物が噛めなくなりました。歯ぐきのマッサージをしなかったからだと思います。『がん』は口の中にもできる』参考になりました。(横浜市 NK 様)

現在歯科に通院中(2か月ぐらい前)。口を開けるのですが、思うように開かなくなって筋肉が無くなっていることに気づき、かむカム冊子を見て絵付きだったのでわかりやすくすぐにチャレンジしています!! (厚木市 MY 様)

(一社) 神奈川県歯科医師会 神奈川県オーラルフレイルプロジェクトチーム
「オーラルフレイルハンドブック 平成31年3月」より引用

口腔がんは最近増えてきているため特集はよかったです。(厚木市 SS 様)

口・歯とても大事ですネ。私は前から歯磨き、口の運動を考えています。(横浜市 KK 様)

お口ポカン(口呼吸)を治そうがわかりやすかったです。(横浜市 SH 様)

かかりつけの歯科医院で楽しく読みました。口腔がんのことがためになりました。(川崎市 SM 様)

口腔がんの記事、堀ちえみさんの事もあって、とてもタイムリーだったので、特に真剣に読ませていただきました。(横浜市 KA 様)

日常生活の中に取り入れて オーラルフレイルを予防しよう!!

歯科衛生士 渡邊 月子

- ◆ご自宅でできる改善プログラム
これからご自宅で気軽にできる
オーラルフレイル改善プログラム
をご紹介します。
- かながわ・お口の健口体操
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー
- ① 食べ物の消化を助け、味を感じやすくしたり、飲み込みをしやすくする
 - ② お口の中の汚れを洗い流して清潔に保つ
 - ③ 酸を中和して中性を保ち、お口の中の菌の繁殖を抑える
 - ④ 再石灰化によってむし歯を防ぐ
- さらにもう一つ、加齢とともに低下する唾液分泌を促す唾液腺マッサージを紹介します。
唾液には次のような働きがあります。
- 顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。
- ごっくん・ベー

お口の変化が気になったら
かかりつけ歯科医院に
ご相談ください。

◆かながわ・お口の健口体操

(一社) 神奈川県歯科医師会 神奈川県オーラルフレイルプロジェクトチーム
「オーラルフレイルハンドブック 平成31年3月」より引用

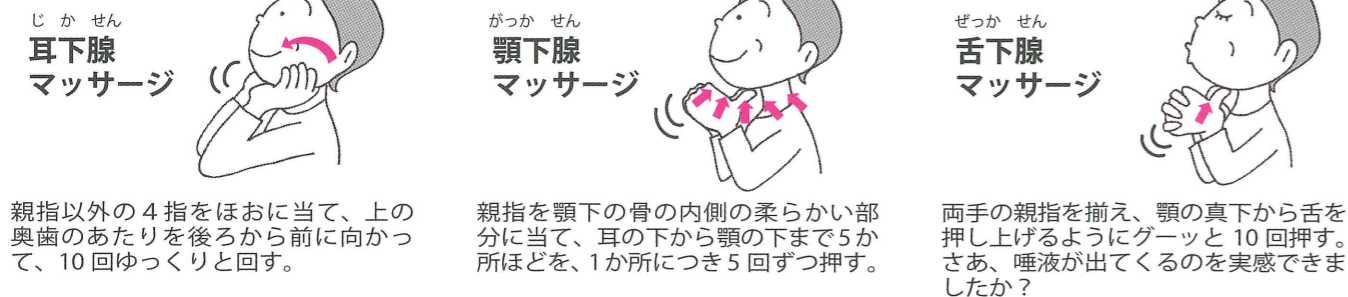
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー



体操の効果

- ①～⑤を3回以上、毎日繰り返すことで
- ① オーラルフレイルも予防!
 - ② 脳の血流UPで頭スッキリ!
 - ③ 唾液分泌UPでお口もうるおう!
 - ④ 舌の力で飲みこむ力も向上!
 - ⑤ フェイスラインもスッキリ!

◆唾液腺マッサージ

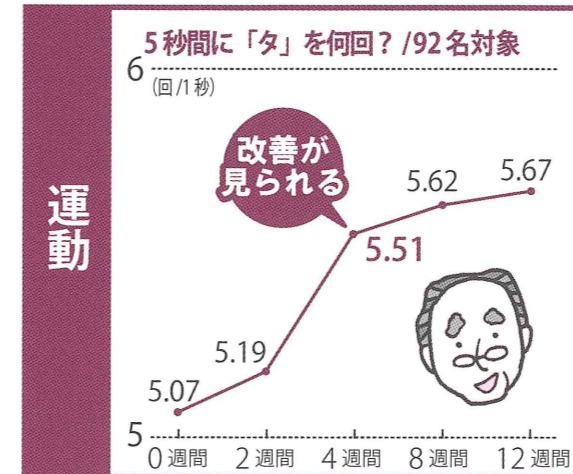


いつまでも美味しくお食事を摂り、お友達とおしゃべりして楽しい人生を過ごすためにも、お口の健口体操と唾液腺マッサージを続けてみてはいかがでしょうか。

オーラルフレイルは4週間で改善が可能です!

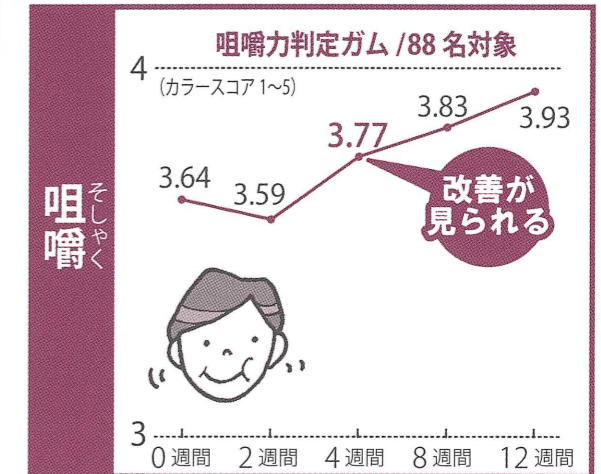
◆滑舌の改善

5秒間に「タ」が何回言えたかで判定します
(結果は1秒に換算しています)

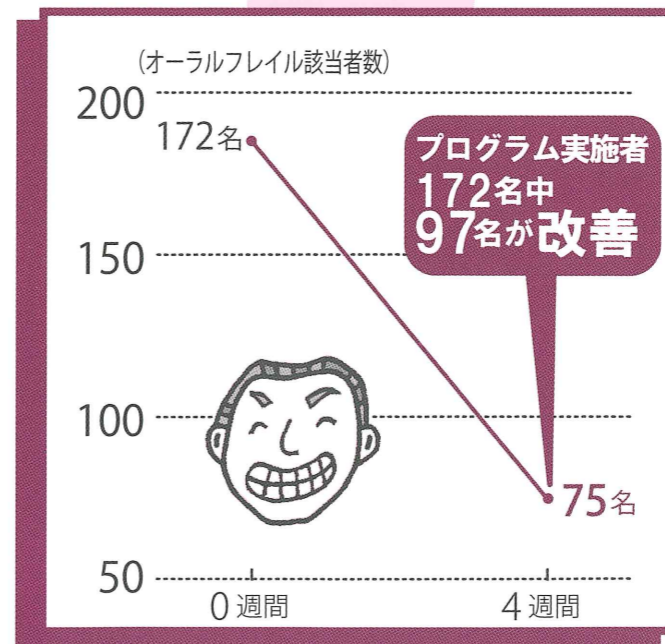


◆噛む力の改善

よく噛めると色が変わるガムで判定します



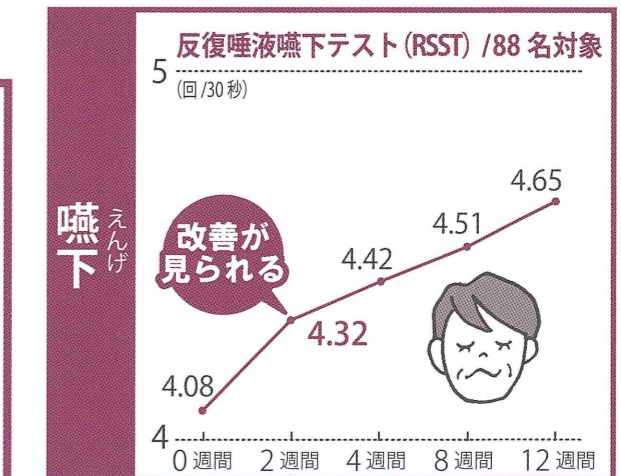
◆オーラルフレイルの改善



オーラルフレイルの方に、ご自宅等で毎日継続してオーラルフレイル改善のための訓練(オーラルフレイル改善プログラム)を実施していただいた結果

◆飲み込む力の改善

30秒間につばをゴックンと飲み込んだ回数で判定します



(一社) 神奈川県歯科医師会 神奈川県オーラルフレイルプロジェクトチーム
「オーラルフレイルハンドブック 平成31年3月」より引用

◆オーラルフレイルは「がんばれば」改善できます。

マウスガード、口呼吸、口腔がんとタイムリーな記事が判りやすく記載されていて、患者さん説明に使っております。(座間市TN様)

スポーツをするのでマウスガードとても役に立ちました。(横浜市JK様)

いつも楽しみに見えています。お口ポカン勉強になりました。(横浜市JK様)

口の中の事を軽く考えていたのですが、今、月1回歯医者通っています。こういうキャンペーンに早く出あえていたら苦勞する事なかったと残念でなりません。今からでも口、舌の運動など頑張ってください。チャンスに出会えてありがとうございます。(相模原市SN様)

雑誌ですが、内容もよく最初から最後まで読ませて頂きました。(横浜市AK様)

鼻呼吸の大切さがわかりました。今まではほとんど気にかけずに呼吸していましたが、これからは口を閉じて鼻呼吸オンリーで生活していきたいです。(横浜市HH様)

かかりつけの歯医者で読みました。朝起きると、口がカラカラの事が多かったのですが、口呼吸についての記事を読んで大いに納得!良くなりました。(立川市ST様)

「こどもの歯はおとなの歯が生える時が一番大事」で子どもの歯から大人の歯に生え変わる時がとても大事であることを知りました。「歯は一生の友だち」毎日のはみがきが大切だと思い、まご達にもしっかり習慣づけさせたいと思います。(69歳のじいより 横浜市KT様)

たべものをかむ

「かむカム」編集者
 作 かしむら しげる
 絵 いずみ なおこ

ムシャムシャ
 パリパリ

みんな まいにち
 たべものを
 たべています。

ポリポリ

げんきな からだは
 しつかり
 たべものを
 かんで
 つくられます。

よく かんで
 たのしいな。
 いろいろ
 おとが
 きこえて
 くるヨ。

ムシャムシャ
 パリパリ
 ポリポリ



うんちも よく できるヨ。
 えいようと うんちに
 わかれやすい。
 のみこむのが
 らくだヨ。

たべもの と つぼが
 よく まざるから。



たべものが あまくなる。
 たべもので つぶが よく まじって
 あまさが でて くるんだネ。

おなかが いっぱいに
 なるんだ。

もう いらない。

いろいろな あじが
 するヨ。
 おいしいヨ。



あまり かまないで
 のみこむと
 ふとつて くるヨ。

おなかが
 いたくなる。



おとうさんや おかあさんと
 たべもの たべかたについて
 はなしあいましよう。

あなたは
 どんな たべかたを
 して
 いますか？

すぐ なくなる
 みんな まだ
 のこつて いるのに…。



噛むことにはメリットがいっぱい

言葉の発達

口の周りの筋肉を使うこと
 で、あごの発達を助け、
 表情が豊かに、発音がき
 れいになる。

歯の病気予防

噛むと、唾液が出ます。
 唾液には食べ物のカスや
 菌を洗い流し、むし歯や
 歯肉炎の予防に。

味覚の発達

食べ物の形や固さを感じ、
 味がよくわかるよう
 になる。

胃腸快調

消化を助け、食べ過ぎを
 防ぎ、また胃腸の働きを
 活発にします。

肥満防止

ゆっくり噛んで食べるこ
 とで、食べ過ぎを防ぎや
 肥満防止に。

ガンの予防

唾液に含まれる酵素が、
 食品の発ガン性を抑えま
 す。

脳の発達

脳に流れる血液の量が増
 えるので、こどもは脳が
 発達し、大人は物忘れを
 予防ができます。

全力投球

身体が活発になり、力
 いっぱい仕事や遊びに集
 中できます。

よく噛んで食べるための工夫

急いで食べない！
 ゆっくりと食べ物を味わって食べましょう。
 食べ物によって噛みごたえは違います。
 噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安に
 よく噛んで食べましょう。

飲み物で流しこまない！

食べ物が口の中にある時は、飲み物を摂らないように気をつ
 けましょう。飲み物で流し込んでしまうと、食べたもの
 が細かくないうちに胃に送られてしまうので消化によ
 くありません。よく噛むと、食べ物が細かくなり、自然に
 飲み込めるようになります。

口や舌の運動をしています。もともと昔から蓄膿、扁桃など耳鼻咽喉科系が弱く、ちよくちよく悩まされています。口腔がんの記事が私にとってはタイムリーでした。1月頃より口内のおちこちが痛くなり、堀ちえみさんの件もあり、歯科で見てもらっているうちに、今度は喉も赤く腫れて耳鼻科へ同時進行で通院。歯科では特に問題はなかったものの、今度は奥歯にばい菌がはいり等々、まだ耳鼻科の通院も続いてちょっと心配で、図解入りの部位の説明が良かったです。歯科と耳鼻科と受診する場合範囲がわからない所もあります。(川崎市 KM 様)

お口の情報紙を始めて読み、大変勉強になりました。8020を知り、自身に当てはまり嬉しく思います。(座間市 YM)

子どもの歯が生える時期が分かってよかったです。(開成町 MK 様)

半年前、歯の痛みで歯医者さんへ行ったら歯ぎしりかもと、マウスガードの事を教えてもらいました。その時は使用に至りませんでした。が、今回の特集タイムリーでうれしかったです。あと口呼吸がずっと気になっていたのも、よく読みました。できることから実践しています。「かむカム」は分かりやすくても大きい。色も見やすいので大好きです。携帯もパソコンも使用していない私には大きな情報源。でも、年に1〜2度しか手に入らなくて、手にはいったものは大切にファイルしています。よろしくお願ひします。(藤沢市 YT 様)

クロスワードパズル

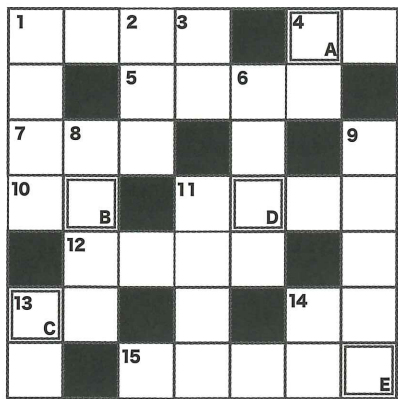
タテ、ヨコのかぎをヒントにパズルを解いて、A～Eの文字をつないで、できることばを答えてください。

解答	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

ヒント ピーヒャラ ピーヒャラ ドーンドン ドーンドン

タテのかぎ

- 雲ひとつない空。
- 苦手の反対。
- 〇〇通りにある喫茶店。
- 肝だめしをするのに最適の場所。
- 本を買っても読まなければダメですヨ。
- ホームラン! 球場から〇〇〇〇があがる。
- この先へは行けません。
- 優勝した力士が〇〇〇〇つきの鯛を高く持ち上げた。
- 年を感じる。〇〇を感じる。
- あの〇〇の巻いているところが一番深いんだヨ。



ヨコのかぎ

- 問題集の〇〇〇〇を見るな。
- 犬も歩けばあたりますヨ。
- ドライバーは車の〇〇〇〇の操作に慣れなさい。
- 〇〇〇〇は広い、地球儀をまわす。
- ホール、〇〇ワン。
- あっ!と〇〇〇〇の声をあげた。
- 持って生まれたもので、なかなか変わるものではない。
- きょうだいの家の男の子です。
- 意気投合すること。→〇〇が合う。
- 精密でないこと。

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。メ切は11月末日の消印有効です。 送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内 公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係

よく噛んで飲み込んでこそ

歯科医師 高橋 韶光

「県民が一生自分の歯で食べられるように」ということで平成元年に発足した神奈川県歯科衛生協会において、本紙「かむカム」は平成3年1月に機関紙として創刊された。年2回の発行ではあるが、よくもまあ続いているものだ。当時から関わってきた一人として感慨深いものがある。「8020をめざして健康な生活を」^{ハチマルニソク}「読んでトクする情報紙」をスローガンに掲げた本紙。8020運動も平成28年には50%の人が達成した。そこで健康寿命の更なる延伸に向けて新たに登場してきたのが「オーラルフレイル」という考えで日本語でいえば「口腔機能低下症」とでもいうのでしょうか。口腔機能の虚弱な状態を早期に把握して回復させるという

いよいよ義務化! 受動喫煙対策

(公財) かながわ健康財団

保健師 西村 幸子

オリンピック・パラリンピック開催を機に、吸わない人には吸わせない「受動喫煙」を防止する対策が強化されます。2020年4月には、飲食店も含め多くの施設において屋内が原則禁煙、屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要になります。学校、病院、行政機関の建物内では喫煙室すら設けてはいけなくなり、受動喫煙はタバコから立ち上る煙(副流煙)を吸う事を言いますが、喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)よりも害が多く、厚生

歯医者さんのひとりごと

ことで「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例」の中にもとり入れられた。歯や口腔の機能という一般には「噛む」が考えられるが、これに続いて「飲み込む」が伴わなくてはならない。むし歯や歯周病が噛む力の低下を招くことは誰でも知っているが、筋力の低下による口腔機能への影響は意外と知られてこなかった。食物を飲み込む時にうまく胃に入らず肺に入って肺炎を起こすのは筋力低下も一因。今迄何気なくしてきた事が訓練なくしてはできないのだから、これはもう大変な事である。舌の動きを滑らかにして唾液の分泌を促す舌体操や顔面体操など、健口体操で舌や顔面の筋力アップに励み、いつまでも自分の口からおいしく食事ができるように頑張りたい。

労働省の推計では、これにより亡くなる人は、年間約1万5千人に上ると言われています。口腔内の病気に関するのですが、喫煙者は非喫煙者に比べて、歯周病になるリスクは2〜8倍、口腔がんは7倍も高くなると言われています。しかし、やめることで歯周病になるリスクは確実に低下し、口腔がんの危険性は10年ほどで非喫煙者レベルに戻ると言われています。吸わない人には吸わせない。今回の環境づくりは、今、吸っている方にとっては、タバコを止めてみる、またとない機会です。是非、卒煙にチャレンジしましょう!

今回のかむカムはいかがでしたか。お口や歯の健康づくりに関する新しい発見はありましたでしょうか。これらを生活の中で活かしていただければと思います。

前号も沢山の感想をいただき、ありがとうございました。皆様の感想をヒントにして、歯の健康の大切さを実感してもらえるよう工夫しております。今号もみなさまからのご意見・ご感想をお待ちしています。(西村)