

4) 中年期(45~64歳頃)・高齢期(65歳以上)

**毎日のお口のケアと定期的な歯科健診で、歯周病・歯の喪失を予防しましょう
よく噛んで、おいしく食べて楽しく会話し、健康に過ごしましょう**

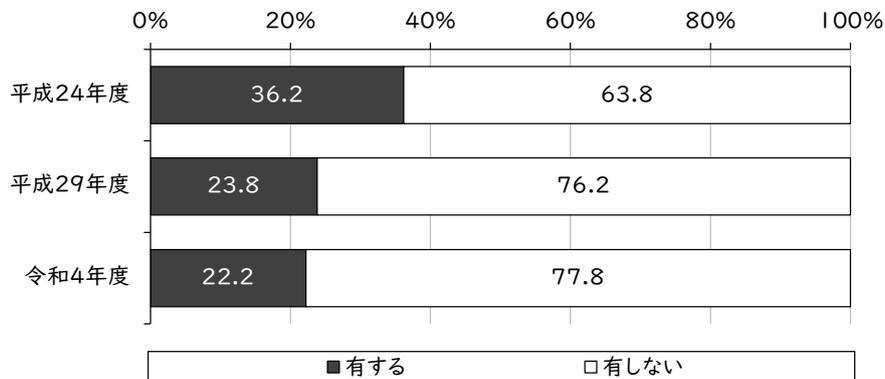
●特徴

- 歯周病が進行し、歯を失いやすい時期です。歯を失うとともに、義歯(入れ歯)を使用する人も増えてきます。
- 歯周病などにより露出した歯の根元が、むし歯になりやすい時期です。
- 歯科健診の受診機会が少なくなり、気づかないままむし歯や歯周病が進行しやすくなります。
- 加齢や全身疾患、薬の副作用などにより、唾液の量が減って口が乾燥したり、噛む、飲み込むなどの口腔機能が低下しやすくなります。
- 唾液の量が減って口が乾燥すると、口の中の自浄作用が低下し、むし歯や歯周病が増加しやすくなります。
- 噛む、飲み込むなどの口腔機能が低下すると、硬いものが食べにくくなったり、むせや咳が起こりやすくなり誤嚥につながる場合があります。誤嚥性肺炎の可能性も増加します。
- 噛む機能の低下は、食べられる食品群に偏りがでるなどして、低栄養へとつながりやすくなります。
- 歯周病は、糖尿病や心疾患、脳梗塞などの生活習慣病と深い関わりがあります。特に、糖尿病や喫煙は、歯周病を悪化させるなど、歯と口の健康は全身の健康とも関係しています。

●現状と課題

○60歳で未処置歯を有する者の割合は、図5(再掲)の通り減少し、改善傾向です。

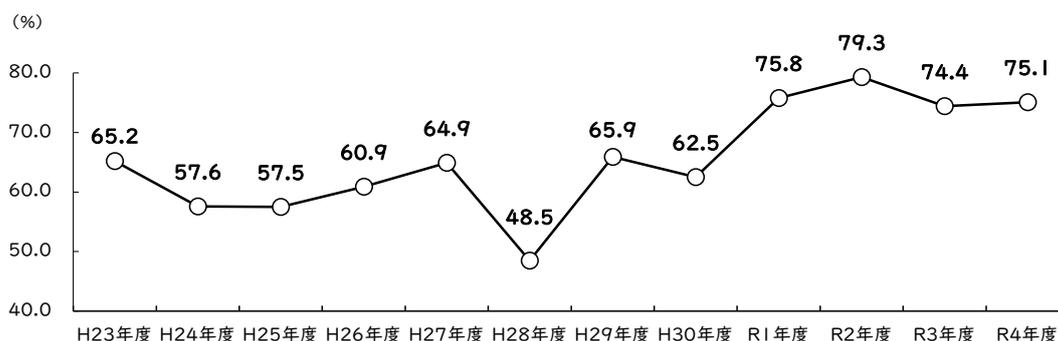
・図5(再掲):60歳で未処置歯を有する者の割合



資料:東大阪市成人歯科健康診査

○60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合は、図10(再掲)の通り増加し、悪化しています。

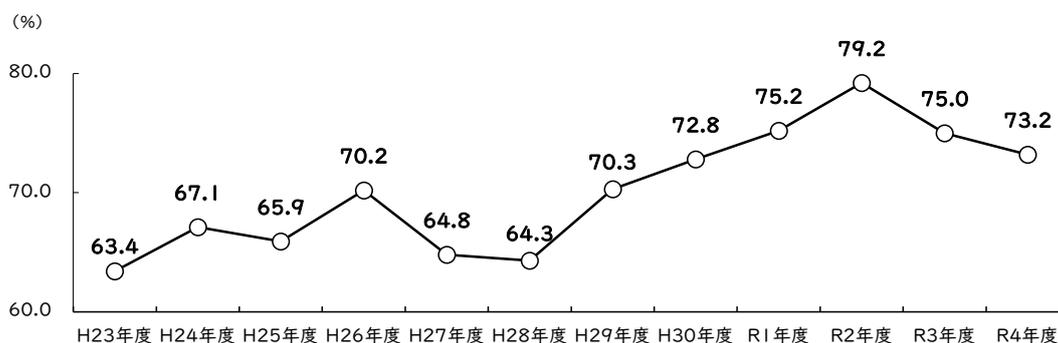
・図10(再掲)：60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合



資料：東大阪市成人歯科健康診査

○60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合は、図7(再掲)の通り、増加しています。また、80歳で20歯以上の自分の歯を有する者(75～84歳)については、大阪府後期高齢者医療広域連合が実施している後期高齢者医療歯科健康診査によると59.4%(令和4年度)となっており、2人に1人以上が8020(ハチマル・ニイマル)を達成しています。自分の歯を有する者の増加に伴い、高齢期にむし歯や歯周病に罹患する者が増加することが推測されます。

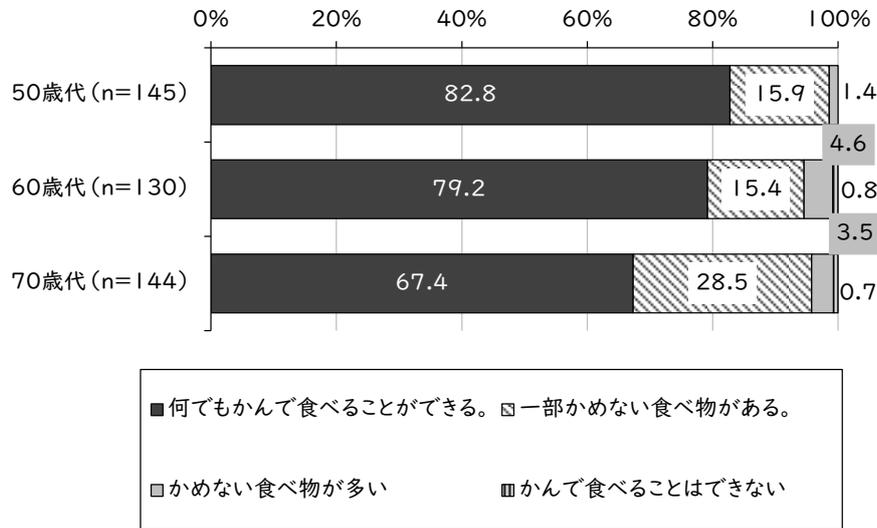
・図7(再掲)：60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合



資料：東大阪市成人歯科健康診査

○噛んで食べる時の状態については、「何でもかんで食べることができる」と回答した者は、図28の通り、年齢が進むにつれて減少しています。自分の歯や義歯でよく噛んで食べられることが、いつまでもおいしく食べ、会話を楽しみ、健康に過ごすことにつながることに、啓発する必要があります。

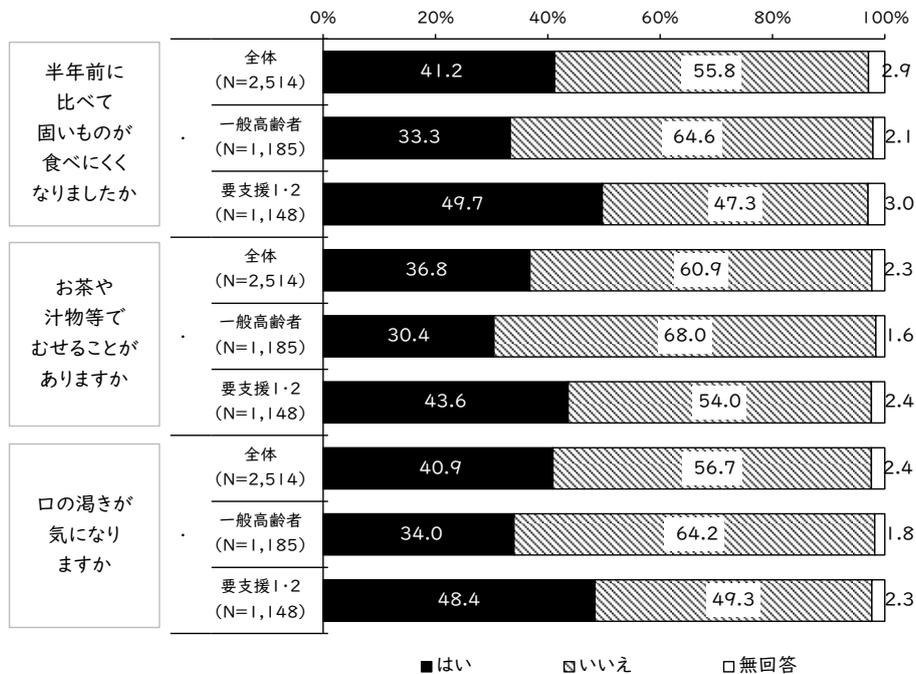
・図28:かんで食べる時の状態について(令和5年度)



資料:令和5年度健康トライ21市民アンケート

○65歳以上の一般高齢者の口腔内の状態は、図29の通り、「固いものが食べにくい」「お茶や汁物等でむせる」「口が渇く」のいずれの項目においても3割程度となっています。いつまでもおいしく食べて、楽しく会話し、健康に過ごせるよう、口腔機能低下の予防のための取組みが必要です。

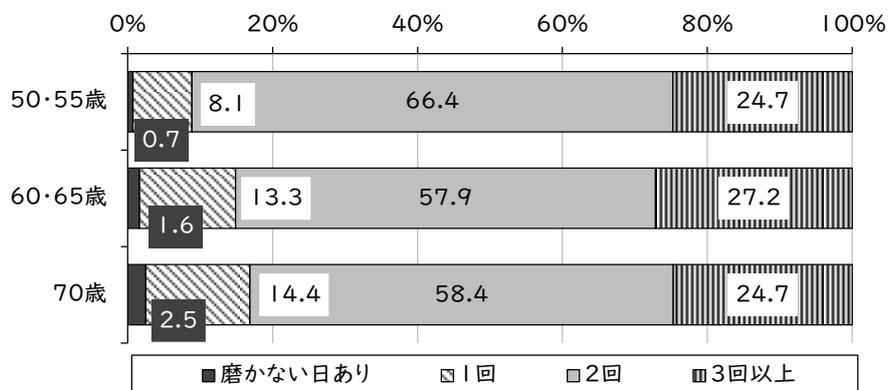
・図29:65歳以上の一般高齢者の口腔内の状態(令和5年度)



資料:令和5年度東大阪市高齢者保健福祉に関するアンケート調査

○年代別歯磨きの実施状況については、図30の通り、1日2回以上する人はどの年代においても8割以上となっています。一方で、年齢が進むにつれて、磨かない日がある人の割合が増えています。

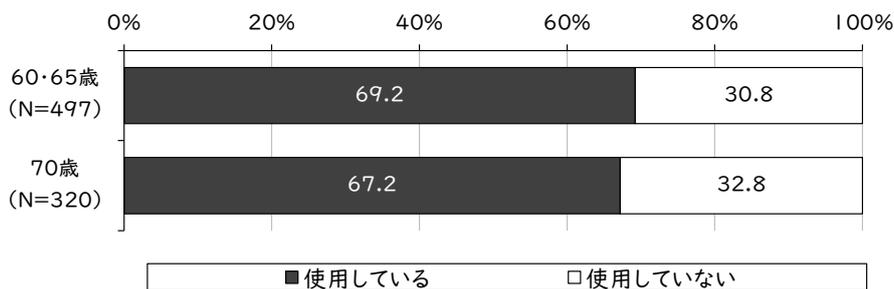
・図30：年代別歯磨きの実施状況（令和4年度）



資料：東大阪市成人歯科健康診査

○歯間部清掃用器具の使用状況については、図31の通り、どちらの年代においても7割近くの方が使用していますが、約3割の方は使用していない状況です。歯間部清掃用器具を使用することの重要性について、啓発していく必要があります。

・図31：歯間部清掃用器具の使用状況（令和4年度）



資料：東大阪市成人歯科健康診査

※「使用している」は「毎日使用」、「週1回使用」、「月1〜3回使用」の合算

●取組みの方針

<歯科疾患の予防（歯周病・歯の喪失予防）>

○むし歯や歯周病は、気づかないまま進行しやすい傾向があることから、早期発見・早期治療が重要です。かかりつけ歯科医などで定期的に歯科健診を受けるよう、企業や地域等と連携し、啓発を強化します。

○むし歯や歯周病は歯の喪失の主な原因であり、歯の喪失は噛むなどの口腔機能の低下に大きく関係します。むし歯や歯周病の予防のため、高齢者の特性を踏まえた、歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を用いたセルフケアの啓発を行うとともに、定期的にプロフェッショナルケアを受けるよう、周知します。

○むし歯（歯の根元のむし歯を含む）予防には、フッ化物の利用が効果的であることから、フッ化物配合歯磨剤の適切な使用やその効果などについて、関係機関と連携し、普及啓発を行います。

○歯と口の健康は全身の健康とも関係しており、日頃のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアにより歯と口を清潔に保つことが、歯と口の健康だけでなく、全身の健康に寄与することについて、関係機関や関係部署と連携して普及啓発を行います。

- 高齢になると、糖尿病などの全身疾患を持っていることが多いため、医科歯科連携を推進し、全身の健康増進を図る観点からも、歯周病の発症予防・重症化予防に取り組みます。
- むし歯や歯周病の発症予防及び重症化予防等につなげるため、本市の成人歯科健康診査や成人歯科健康相談、大阪府後期高齢者医療広域連合が実施している後期高齢者医療歯科健康診査を利用いただけるよう、市政だよりやホームページなどにおける情報提供の充実に取り組みます。特に、働く世代の利用につながるよう、公民連携を活用した啓発や、商工会議所や企業への出前講座などに取り組みます。
- 健康づくりや介護予防に取り組むきっかけづくりとして、引き続き、東大阪健康・長寿マイレージを実施し、市民が楽しみながら自主的に歯と口の健康づくりに取り組むことを支援します。

<口腔機能の維持・向上>

- 嘔む、飲み込むなどの口腔機能の維持・向上を図るため、唾液腺マッサージ等の口腔体操に係るリーフレットを作成するなどして普及啓発に取り組みます。
- 市民が、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）に関する理解を深め、予防に取り組むことができるよう、保健・医療・福祉・介護などの多職種と連携して普及啓発を行います。
- 口腔機能の低下は、中年期から生じるとの報告があることから、中年期からの口腔機能低下の予防のための知識について普及啓発するとともに、口腔機能訓練などに係る歯科保健指導に取り組みます。

●市民が取り組むこと

- 定期的に歯科健診を受け、歯と口の状態を把握します。
- むし歯や歯周病を防ぐため、歯ブラシや歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を用いた適切なセルフケア習慣を身につけます。
- 使用している義歯（入れ歯）の手入れをして、清潔に保ちます。
- かかりつけ歯科医をもち、むし歯や歯周病予防に取り組みます。
- ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけます。
- 唾液腺マッサージ等の口腔体操などに取り組み、オーラルフレイルを予防します。
- 糖尿病などの生活習慣病や喫煙が、歯周病と深い関連があることを知り、主体的に、歯と口の健康づくりに努めます。
- 禁煙に取り組みます。

●目標

指標		現状値	目標値 (令和16年度)	データソース
11	60歳で未処置歯を有する者の割合	22.2% (令和4年度)	10.0%	東大阪市 成人歯科健康診査
12	60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	75.1% (令和4年度)	65.0%	東大阪市 成人歯科健康診査
13	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合	73.2% (令和4年度)	80.0%	東大阪市 成人歯科健康診査
14	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合(75～84歳)	59.4% (令和4年度)	80.0%	後期高齢者医療 歯科健康診査
15	50歳代における咀嚼良好者の割合	82.8% (令和5年度)	90.0%	健康トライ21 市民アンケート
16	60歳代における咀嚼良好者の割合	79.2% (令和5年度)	85.0%	健康日本21 市民アンケート

歯周病と全身の健康との関係

歯周病は、様々な全身疾患と関連していることが報告されています。歯周病の菌が、血流を介して全身に流れるなどして、様々な影響を引き起こすと考えられています。



高齢者に多い誤嚥性肺炎

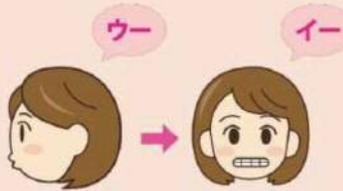
誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤嚥性肺炎です。

眠っている間に少しずつ唾液や胃液が気管に入り込んで起こる不顕性の誤嚥は、本人の自覚がないため、繰り返し発症することがあります。

日頃から、口腔ケアなどにより、お口の清潔を保つことが大切です。

健康はお口の元気から

(唇を中心とした) 口の体操



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

舌の体操 (舌圧訓練)



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

(唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

バタカラ体操



- ①「バ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



1

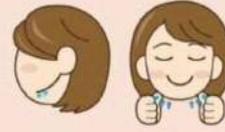
耳下腺マッサージ



指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

2

顎下腺マッサージ



顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

3

舌下腺マッサージ



顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

出典：日本歯科医師会HP オーラルフレイル対策のための口腔体操



舌トレーニング

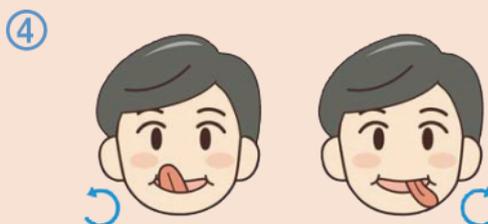
①舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



②舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。



③舌を左右に伸ばす。



④お口の周りをぐるりと舌を動かす。

⑤スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前からと同様に行います）。



早口言葉

口を大きく動かしながら
3回続けて言って
みましょう！



レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ
レベル3	あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

出典：日本歯科医師会HP オーラルフレイル対策のための口腔体操

