

● おすすめ商品紹介

歯周病対策に、
ガム歯周プロケアシリーズ

お口のすみずみまでケアして、
歯周病対策。

※歯周病は歯肉炎・歯周炎の総称です。



ガム歯周プロケア ベースト 販売名:薬用GUMペーストPCF
薬用ハミガキ 医薬部外品
ガム歯周プロケア デンタルリンス 販売名:薬用ガムACリンスPC
液体ハミガキ 医薬部外品
ガム歯周プロケア ソフトビックカーブ型30P
【サイズSSS~S】
効果:歯周病(歯肉炎・歯周炎)予防

大人のむし歯対策に、エフコート®

大人むし歯になる前に。
フッ素洗口のお薬で
むし歯予防。



エフコート。メディカルクール香味
エフコート。(フルーツ香味)
第3類医薬品 効果:むし歯の予防

お口の乾きに、バトラー ジェルスプレー

敏感なお口にやさしい低刺激。
乾きがちなお口にシュッとひと吹きで
うるおいを。



バトラー ジェルスプレー
販売名:サンスター ジェルスプレー 口腔保湿液

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1

商品のお問い合わせ 0120-008241 受付時間:平日9:30~17:00(土曜・日曜、祝祭日を除く) <https://jp.sunstar.com/>

老化はお口からはじまります!

オーラルフレイルを知って

「いつまでも自分のお口でおいしく食べる」

健康寿命を

延ばす秘訣!



SUNSTAR

「フレイル」って？

人間は誰でも加齢とともに心身の機能が低下し、健康で自立した生活が送れる状態から介護が必要な状態へと、「老いの坂道」をゆっくり下っていきます。この坂道の間には、筋力や心身の活力が低下した「フレイル (frailty=虚弱)」と呼ばれる段階があり、要介護となる最たる要因となっています。このフレイルの段階で早めに気づいて対処すれば健康な状態に戻すことができます。下図のように、「栄養」「社会参加」「運動」の3つの要素を三位一体として、バランスよく保つことがフレイルを予防し、健康寿命の延伸につながる秘訣です。

特に、「栄養」では口腔機能の維持が大きく関わります。歯を失ったり、むせたり、食べこぼしなどの症状が見られてくると、食事がしにくくなり、栄養バランスの乱れや低栄養状態へとつながります。そこから筋肉量が低下しフレイルとなり、最終的には寝たきりで社会活動ができなくなってしまいます。

健康寿命を延ばすための3つの柱

栄養

口腔機能
食

運動

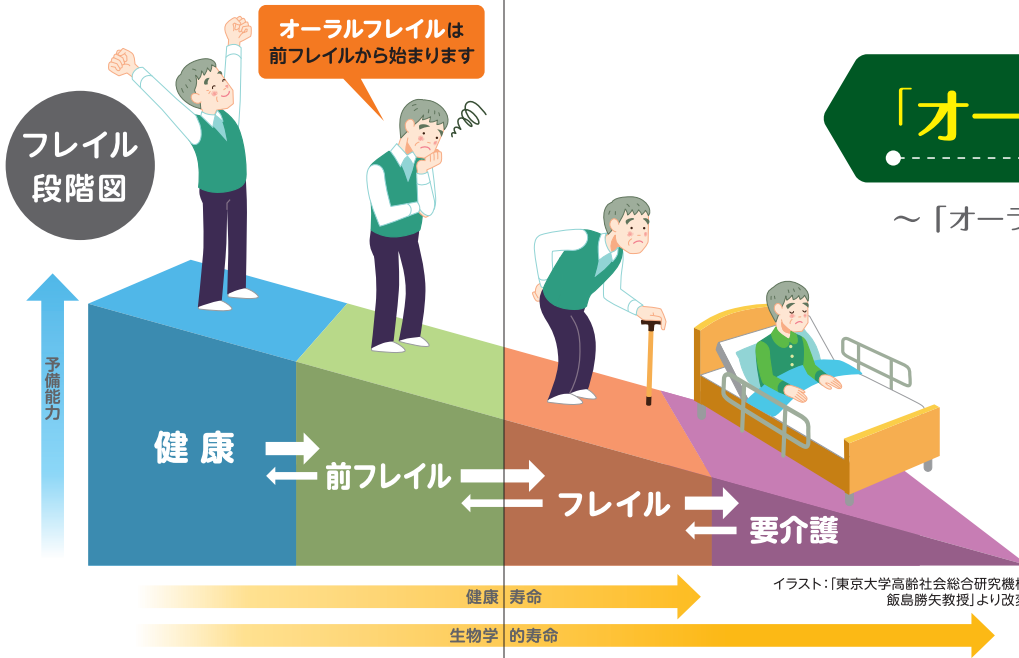
身体活動
社会活動

社会参加

身体活動
社会活動
ボランティア

出典：フレイル予防ハンドブック (監修 東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢) より

フレイル段階図

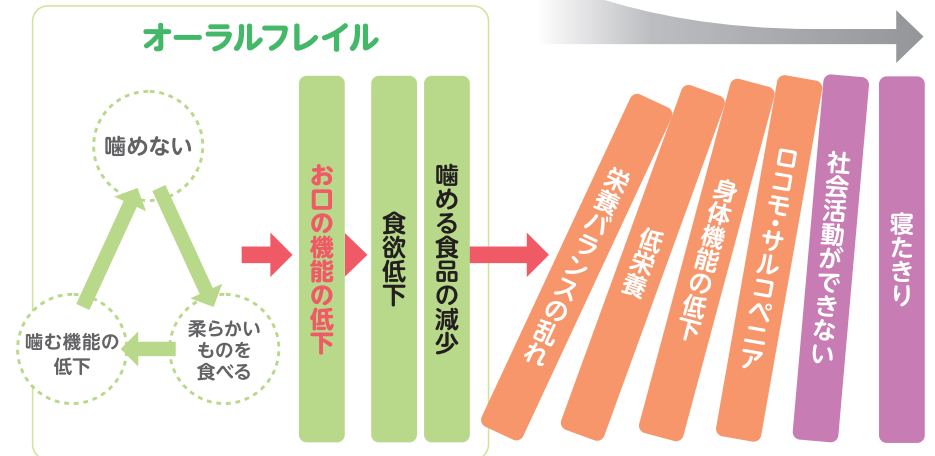


「オーラルフレイル」って？

～「オーラルフレイル」がフレイルの始まり～

オーラルフレイルは「お口の虚弱」という意味で、具体的には「食事を食べこぼす」「お茶や汁物でむせる」「硬いものが食べづらい」「滑舌が悪くなる」といったささいなお口の衰えのことです。これがお口の機能低下を招き、全身のフレイル(虚弱)、要介護につながる悪循環の入り口であることがわかってきました。この段階で予防・改善することが大切です。

ドミノ倒しに衰えていく...



イラスト参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦先生、東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢先生



65歳以上、約2,000人の調査によると、オーラルフレイルに該当するグループは、そうでないグループと比べて**「4年後の要介護リスクが約2.4倍になる」**ことがわかりました。

*東京大学高齢社会総合研究機構の研究

オーラルフレイルの リスクチェックをやってみよう

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。
3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。



●8項目に「はい」「いいえ」で回答し合計点数を算出します。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいもの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	
義歯を使用している*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

*義歯の適切な使用や口腔機能を維持できているかを歯科医に相談することが大切です。

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

*東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

「オーラルフレイル」を知って 予防することが健康寿命を延ばす基本

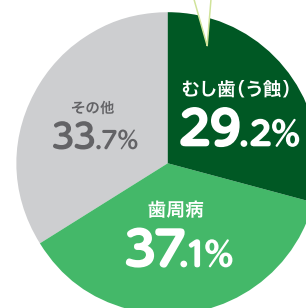
栄養面からみると、カラダの機能が衰えていくフレイル(虚弱)の進行は、オーラルフレイル(歯やお口の機能の虚弱)から始まります。健康寿命を延ばすには、「**歯周病やむし歯で歯を失わないこと**」と「**お口の機能を維持すること**」が大切です。

食べられるお口の維持

噛める歯を残す

歯を失う2大疾患は歯周病とむし歯です。歯を失わないために毎日の歯磨きと定期的な歯科健診が重要です。抜けてしまった箇所があれば義歯やインプラントにより、噛める状態にしておきましょう。

歯を失う2大原因は
歯周病とむし歯



出典：平成30年 永久歯の抜歯原因調査報告書
(公財)8020推進財団

お口の機能を保つ

お口には大きく「話す」「食べる」の機能があります。食べるには、口を開けて噛みくだき、味わい、食べ物をまとめ、舌で送り込み、そして飲み込むといった一連の動きがあり、噛む力や飲み込む力、舌や唾液といった様々な機能が関わっています。

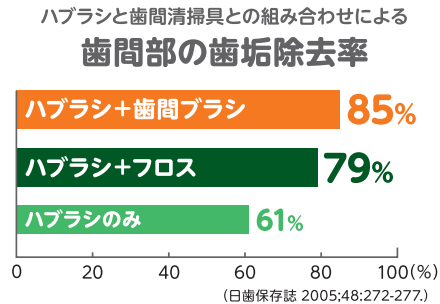
お口の機能とは



「噛める歯を残す」ために

① 基本は歯垢(プラーク)の除去。 「歯間ブラシ」を使いましょう!

ハブラシによるブラッシングだけでは、歯と歯の間の歯垢(プラーク)の61%しか除けなかったのに対して、フロスを併用すると79%、歯間ブラシを加えると85%まで除去できます。



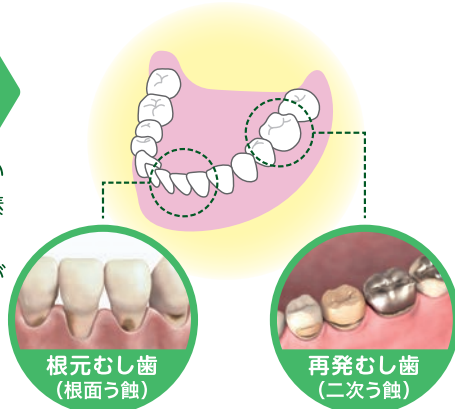
② 歯とハグキのために。 「液体ハミガキ」ですみずみまでケア!

液体なので成分がお口のすみずみまで行き渡ります。殺菌剤が配合されており、お口にとどまりやすい「とろみ」タイプがおすすめです。



③ 大人がむし歯になりやすいところにも、 「フッ素洗口液」!

歯の根元や治療済みの歯はむし歯になりやすい箇所です。歯磨き後に1日1回すぐことでフッ素が歯質を強化してむし歯を防いでくれます。使用後に水ですすがないので、お口にフッ素がしっかりとどまるのが特長です。



大人がむし歯になりやすい箇所

「お口の機能を保つ」ために

普段はあまり意識しませんが、唇、舌、だ液などがうまく機能してスムーズに話したり、食べたりすることができます。機能は使わないとどんどん衰えていきますが、**トレーニングを続けることで維持・改善が可能**です。

だ液の分泌を促す

唾液腺マッサージ

唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。



さらに

お口が乾きがちなら、
「保湿剤」の活用もおすすめです。

唇・舌の動きをよくする

パタカラ体操

パ・タ・カ・ラを発音することで食べるために必要なお口や舌の動きのチェックやトレーニングができます。便利なアプリもあります。



■ iPhoneアプリ紹介ページ

<https://jp.sunstar.com/oral-frail/>

