

## オーラルフレイル対策事業について

オーラルフレイルは、口の機能のささいな衰えをいい、口が渇く、滑舌が悪い、固い物が食べにくい、食べこぼしをする、飲み込みにくいなどの状態である。そのまま放置すると、4年後にはフレイル（心身の活力の低下）や要介護に2.4倍なりやすい。

平成30年4月には「こうべ歯と口の健康づくりプラン（第2次）」を策定し、「生涯、自分の口で、おいしく食べる」を目標の一つに掲げ、健康寿命の延伸のため、オーラルフレイル対策に取り組んでいる。

### 1. 平成30年度・令和元年度実績

年度	研修事業		啓発事業		オーラルフレイル チェック事業	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数
平成30年度	4回	160人	8回	651人		
令和元年度	5回	173人	15回	1,326人	12回	290人

### 2. 令和元年度 活動詳細

#### ① 研修事業

歯科専門職等への研修事業を実施。

日時	場所	主催	事業名	参加者
5月19日（日） 9:30～12:00	スペースアルファ三宮 中会議室	神戸市歯科医師会	オーラルフレイル研修会	66人
8月7日（水） 20:30～21:30	西区歯科医師会事務所	神戸市西区歯科医師 会	オーラルフレイルチェック 勉強会事前研修	15人
9月21日（土） 16:00～19:00	地域医療ホール	神戸市西区歯科医師 会	オーラルフレイルチェック 勉強会	30人
9月29日（日） 13:00～16:00	のじぎく会館2F大会 議室	兵庫県歯科衛生士会	口腔機能管理研修会	25人
2月11日（祝） 10:00～12:00	JEC日本研修セン ター神戸元町3F大会 議室A-1	兵庫県歯科衛生士会	オーラルフレイル研修会	37人

合計 5回 173人

#### ② 啓発事業

神戸市歯科医師会及び兵庫県歯科衛生士会と協力して、イベント等での啓発事業を実施。

●神戸市歯科医師会実施分

日時	場所	主催	事業名	参加者
4月27日(土) 14:00～16:30	神戸薬科大学地域連携 サテライトセンター	東灘区歯科医師会	神戸薬科大学第8回くすりと健康セミナー	44人
5月30日(木) 14:00～16:00	新長田勤労市民セン ター別館	長田区歯科医師会	ながサポクラブ*口腔機能低下症研修会	32人
6月2日(日) 11:00～16:00	御影クラッセ1F 広 場	東灘区歯科医師会	第12回東灘区歯の健康フェア	30人
10月5日(土) 10:30～16:00	西神中央プレンティ広 場	西区歯科医師会	第23回西区健康・福祉フェアはっぴ〜カーニバル12th	96人
10月6日(日) 09:00～16:00	しあわせの村 体育館	公益社団法人 神戸市 歯科医師会	第30回こうべ福祉・健康フェア	180人
10月13日(日) 10:00～14:00	垂水区役所 レバンテ垂 水2番館	垂水区歯科医師会	第18回たるみいい歯まつり	63人
10月19日(土) 12:30～16:00	兵庫区役所2F みなど がわホール	兵庫区歯科医師会	兵庫区四師会区民健康のつどい	10人
11月9日(土) 12:00～16:00	北神区民センター1F ありまホール	北区歯科医師会	第9回神戸市北区健康講座	40人
11月10日(日) 11:00～16:00	デュオこうべ 地下街	中央区歯科医師会	第19回いい歯の日フェア	130人
11月17日(日) 12:30～16:00	B B P L A Z A	灘区歯科医師会	なだ健康チェックフェア	50人
11月24日(日) 09:00～16:00	ふたば学舎	長田区歯科医師会	まちの文化祭2019	184人

※オーラルフレイルチェックは、県歯科衛生士会が担当

合計 11回 859人

●兵庫県歯科衛生士会 実施分

日時	場所	主催	事業名	参加者
5月11日(土) 09:00～15:30	兵庫県看護協会	兵庫県歯科衛生士会	看護フェア	94人
10月13日(日)	常盤大学短期大学部	常盤大学短期大学部	健康フェスタ	180人
11月16日(土) 09:00～15:30	兵庫県看護協会	兵庫県歯科衛生士会	看護フェア	176人
2月9日(日)	ラッセホール	兵庫県歯科衛生士会	健康公開講座	17人

合計 4回 467人

●広報紙こうべ6月号において企画記事を掲載

**全身の健康は口の健康から**  
オーラルフレイルを予防しよう

清舌の悪さ、食べこぼしなどのさいな口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。放っておくと体が弱り、要介護状態になるリスクが2.4倍に高まる恐れも。歯と口の変化に早めに気づき、オーラルフレイルを予防しましょう。

**オーラルフレイルの負の連鎖**

口の不調を放置すると…

かみにくいと感じる  
かむ力の低下 ← やわらかい食べ物を選ぶ

- 食欲が低下する
- 低栄養や筋力低下
- フレイルリスクが高まる

要介護状態になる  
リスクが高まる

**自己チェックをしてみよう**

1つでも当てはまる項目があれば、オーラルフレイルの可能性が  
あります。気になることがあれば  
【オーラルフレイルチェック】  
を受けましょう。

- かめない食べ物が増えた
- 歯の本数が20本未満
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせる
- 清舌が悪くなった
- 口の渇きが気になる

**オーラルフレイルチェック**

専門機器を使用した舌圧測定・滑舌チェックなどの検査を実施

対象 | 40歳以上  
日時 | 7月2日(火)・25日(木)13:15～14:30  
場所 | 神戸市医師会付属歯科診療所(センタープラザ西館5階)  
料金 | 無料  
申し込み | 電話で市イベント案内申込センター(☎333-3372) または右記から、8月11日(火)～先着順  
【問】口腔保健支援センター(☎322-6370 ②322-6053)

【 寄附制度の様子 】

### ③ オーラルフレイルチェック事業（検証）

令和元年6月に、平成30年度にフレイルチェックを受けた65・66歳の方を対象に、機器を使用して口の衰えについて検査を行ってデータを取得し、集積したデータをフレイルチェックデータと突合し、分析をしている。今後は、65歳の市民を対象に、地域の歯科医院での「オーラルフレイルチェック事業」の具体的な実施方法について検討をすすめる。

(1) 6月実施分 各区役所において実施 全10回

対 象：平成30年度にフレイルチェックを受けた65・66歳 1,438名へ  
個別勧奨、居住区外でも受診可能とした。

スタッフ：神戸市歯科医師会・兵庫県歯科衛生士会・神戸市

(2) 7月実施分

対 象：40歳以上の市民を対象に、2回(各30名)

会 場：センタープラザビル西館5階510-1号室

スタッフ：神戸市歯科医師会・兵庫県歯科衛生士会・神戸市

実施場所・日程	対象者数	申込者数	受診率	参加者数
東灘区 6月19日(水)	128人	30人	23.4%	27人
灘区 6月25日(火)	104人	30人	28.8%	27人
中央区 6月27日(木)	97人	30人	30.9%	25人
兵庫区 6月18日(火)	80人	22人	27.5%	20人 (うち1名は対象外)
北区役所 6月13日(木)	241人	19人	7.9%	16人
北神区役所 6月5日(水)		19人		18人
長田区 6月12日(水)	98人	18人	18.4%	18人
須磨区 6月21日(金)	110人	30人	27.3%	28人
垂水区 6月7日(金)	250人	29人	11.6%	25人
西区 6月28日(金)	330人	30人	9.1%	30人
小計	1,438人	257人	17.9%	234人 (うち1名は対象外)

附属歯科診療所 7月2日(火)		30人		29人
附属歯科診療所 7月25日(木)		30人		27人
小計				56人
			合計	290人

各区役所で実施した対象者233人のデータは、神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科にて分析し、その結果に基づき、オーラルフレイルチェックの検査項目を検討していく。

### 3. 令和2年度の実施計画（予定）

#### ① 啓発・研修事業

- ・こうべ福祉・健康フェア
- ・神戸市歯科医師会・各区歯科医師会啓発イベント・研修
- ・兵庫県歯科衛生士会イベント・研修

#### ② オーラルフレイルチェック事業

令和2年度以降、地域の歯科医院でオーラルフレイルチェックを受けることができるよう体制整備をすすめていく。

節目年齢での歯周病検診（40歳・50歳・60歳）に続き、65歳という前期高齢者としての節目年齢でのオーラルフレイルチェックを受け、フレイル予防に繋げていくとともに、かかりつけ歯科医での定期受診の定着を図る。

#### ・今後の課題

##### (1) オーラルフレイルチェックの対象者及び案内方法等の設定

65歳の市民を対象とし、案内方法について検討する。

##### (2) チェック項目の確定

令和元年度のオーラルフレイルチェック※の分析結果より、測定機器に代わる問診項目が認められ、また、自己申告による歯の本数と歯科医師の診査結果には乖離があること等が分かった。この結果を踏まえ、効果的な問診項目や検査項目の確定作業を進める。

また、後期高齢者75歳歯科健診において口腔機能低下の項目が追加されたことを受け、それとの継続性を確保する。

##### (3) 実施歯科医療機関の確保

市民にかかりつけ歯科医で検査を受けていただくためにも、他の年代の歯科健（検）診と同様に、市が市歯科医師会に委託する方法を検討する。

##### (4) チェック判定結果による対応

チェックの結果により、歯科医師による治療や指導を行うとともに、介護予防事業と相互に連携できる仕組みを検討する。

※ オーラルフレイルチェック項目（令和元年度）

口腔清掃状態、咬合力、咀嚼機能、口腔乾燥、舌・口唇運動機能、嚥下機能、舌圧