

オーラルフレイル対策について

1. オーラルフレイルについて

フレイルとは「病気ではないが年齢とともに活力が低下し要介護になりやすい状態」をいい、人との交流（社会参加）や運動・栄養を見直すことで、予防が可能である。

オーラルフレイルとは口の機能の衰えをいい、放置すると栄養が摂れなくなり、フレイルや要介護状態へとつながるため、フレイルの前段階といわれている。

2. これまでの取り組み

令和3年度より、前期高齢者の入り口である65歳の市民を対象として、地域の歯科医院においてオーラルフレイルチェック事業を開始。令和5年度より対象年齢を75歳（後期高齢者）にも拡大して実施。

オーラルフレイルを早期に発見し、口腔機能の回復を図ることでフレイルを予防し、かかりつけ歯科医での定期健診へとつなげていく。さらに、チェックの結果、口腔機能の低下が認められ、かつ介護予防の取り組みが必要な場合は、あんしんすこやかセンターと連携して「フレイル改善通所サービス」を案内して健康寿命の延伸を図る。

3. 令和6年度の取り組み

（1）オーラルフレイルチェック事業（委託先：神戸市歯科医師会）。

対象者である65歳（18,099人）・75歳（22,977人）宛てに、無料クーポン券、実施医療機関名簿（市内604か所：令和6年4月現在）を5月に個別発送した。

（2）再勧奨はがき

令和7年1月に65歳（18,035人）および75歳（22,677人）に再勧奨はがきを送付。

（3）集団健口トレーニング事業

令和5年度に65・75歳オーラルフレイルチェックを受けた結果、口腔機能低下症（重度のオーラルフレイル）の可能性のある方（782名）を対象に、個別案内を送付。市内3カ所にて各2回、集団トレーニングを実施。口腔機能検査および集団での保健指導を実施し、トレーニングの成果については3か月後に効果検証を行う（神戸常盤大学に委託）。

集団健口トレーニング事業の日程

区	日程(1回目)	実績(人)	日程(2回目)	実績(人)
北区	令和6年11月21日(木) 北区役所5階	20	令和7年2月13日(木) 北区文化センター	15
長田区	令和6年12月2日(月) 長田区文化センター	27	令和7年2月24日(月・祝) 長田区文化センター	23
中央区	令和6年12月19日(木) 中央区役所3階	24	令和7年3月13日(木) 中央区役所8階	—
計		71		—

集団健口トレーニング事業の概要

内 容	担 当
① 口腔機能チェック 機能歯数、口腔乾燥、舌圧、滑舌、咀嚼機能(グミ)、飲み込み(RSST)	歯科医師、歯科衛生士
② 集団による口腔機能トレーニング	歯科衛生士
③ 栄養のお話（第2回のみ） 「オーラルフレイル予防のための食べ方とレシピ」	管理栄養士(兵庫県栄養士会)

(4) 歯科専門職の資質向上

① 市歯科医師会作成の研修動画を活用

令和5年度に市歯科医師会が作成した研修動画を会員向けホームページにて周知を行い、歯科医師、歯科衛生士による個別指導の充実を図っている。

② 歯科衛生士対象研修会

オーラルフレイルに関する知識および指導方法の普及を目的に、令和7年3月29日(土)にオーラルフレイルチェック実施医療機関に勤務する歯科衛生士を対象とした研修会を開催予定(神戸常盤大学に委託)。

(5) オーラルフレイルの広報啓発

① 誤嚥性肺炎予防啓発ちらしの作成

誤嚥性肺炎予防啓発ちらしにオーラルフレイル、口腔体操についても掲載し、歯科医師会、医師会、薬剤師会の協力の下、院内等に掲示して市民に啓発を実施。

② 市のホームページを活用したフレイル全体での広報

広報紙K O B E 3月号シルバー情報ひろばに掲載

③ 国保医療費通知はがき(9月発送分)

オーラルフレイルの記事を掲載

④ ハッピーパック(神戸市勤労者福祉共済制度)ニュース(11月号)

オーラルフレイルの記事を掲載

4. 令和7年度に向けて

① オーラルフレイルの認知度が低いため、引き続き啓発を行う。

② 口腔機能低下症の可能性がある方に、集団健口トレーニング事業を実施予定。

(参考 1)

北区 第 1 回目 11 月 21 日

オーラルフレイルチェック結果

ふりがな 氏名		生年月日	年 月 日 (歳)	男・女
------------	--	------	-------------	-----

口腔機能測定結果

検査項目		測定結果	評価基準	該当
1.口腔衛生状態	TCl (舌苔付着度)		50%以上	☐
2.口腔乾燥	口腔乾燥検査		27 未満	☐
3.咬合力判定	残存歯数	本	20 本未満	☐
4.舌圧	舌圧検査	kPa	30 Kpa 未満	☐
5.舌口唇運動機能低下 (滑舌テスト)	オーラルディアドマチック	パ 回/秒	どれか 1 つでも 6 回/秒 未満	☐
		タ 回/秒		
		力 回/秒		
6.嚥下能力 (飲み込み)	RSST		3 回未満	☐
7.咀嚼能力	咀嚼グミ		2 以下	☐

・該当する項目が _____ 個あります

・該当する項目がありません

<総評>

お口の機能は

☐ 今のところ問題ありません

今の状態が維持できるように、日ごろから口腔清掃を意識し、よく噛んでお口をしっかりと動かすようにしてください。

☐ _____ について低下の傾向がみられました。

神戸常盤大学

※12週間後の検査日まで毎日下記のトレーニングを実施してください。

＜実施内容＞

1. ぶくぶくうがい 毎食後と舌清掃後に、ぶくぶくうがいを実施する。
2. 舌の清掃 舌ブラシを使用して、就寝前または1日1回舌清掃を行う
3. 歯の清掃 歯ブラシを使用して特に就寝前に歯を丁寧に磨く

【方法】

1. ぶくぶくうがい

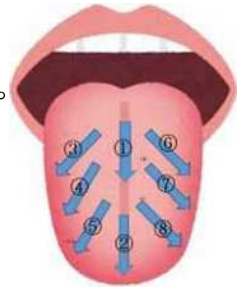
水を口に含んだら唇をしっかりと閉じ、頬全体をしっかりと膨らませてブクブクして水を吐き出しましょう。1回10秒程度の時間で、毎食後と舌清掃後に実施してください。



2. 舌の清掃

1日1回、舌の清掃をしましょう

- ①舌をしっかりと前に出します。
- ②水で湿らせた舌ブラシを舌表面にあてて、奥から手前にやさしく擦ります。
(強くこすりすぎないようにしてください)
- ③奥から手前に、右図のように動かしてください。
- ④終わったら、舌ブラシはきれいに洗い、ぶくぶくうがいをしましょう。



3. 歯の清掃

毎食後、特に就寝前に歯を丁寧に磨きましょう。

☆ポイント

残っている歯の、歯と歯肉の境目に歯ブラシを90度にあて5ミリ程度の横動きで磨きます。1本ずつ丁寧に磨いていきましょう。

スクラッピング法



※トレーニングカレンダーをお渡ししますので、できたらシールを貼ってください。できなかった日はシールを貼らないでください。

※トレーニングカレンダーは、2回目の検査の時に必ず持って来て下さい。

では、次回の検査は**令和7年2月13日**です。次回まで、トレーニング頑張ってください。

本日はお疲れ様でした。

神戸常盤大学

神健保保第 3052 号
令和 7 年 2 月 19 日

(公社) 神戸市歯科医師会
会 長 百 瀬 深 志 様

神戸市保健所
所 長 楠 信 也

令和 6 年度 神戸市オーラルフレイル対策 歯科衛生士研修会のご案内

日頃より、神戸市の歯科口腔保健事業についてご協力頂き、ありがとうございます。
この度、オーラルフレイルチェック実施医療機関に勤務する歯科衛生士を対象に、標記の研修会を開催いたします。周知につきまして特段のご高配を賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 対 象： オーラルフレイルチェック実施医療機関に勤務する歯科衛生士
2. 日 時： 令和 7 年 3 月 29 日（土）13：00～16：00
3. 場 所： 神戸常盤大学（実習を行うため、現地参加のみ）
〒653-0838 神戸市長田区大谷町 2-6-2、電話 078-611-1821（代）
JR 新長田駅下車 徒歩 15 分、山陽電車西代駅下車 徒歩 9 分
（駐車場はありません）

4. スケジュール

時 間	内 容
13：00～14：00	講義「オーラルフレイルの実際」
14：15～16：00	実習「口腔機能の測定法と口腔機能低下時の対応法」 ① 7 項目の口腔機能測定 舌苔スコア（TCI）、ムーカス、プレスケールⅡ、 健口くん、舌圧測定、グルコセンサー、RSST ② 結果の見方とその対応法について

5. 講 師：神戸常盤大学保健科学部口腔保健学科
教 授 福田 昌代、講 師 澤田 美佐緒
6. 費 用：無料
7. 持ち物：筆記用具
8. 定 員：20 名（先着順）
9. 申込み：神戸市ホームページ「イベント情報サイト（おでかけ KOBE）」



10. 申込み期限：令和 7 年 3 月 14 日（金）17：00

【問い合わせ先】 神戸市保健所保健課口腔保健支援センター 永吉
Tel：078-322-6514、E-mail：kohkuhoken_kobe@city.kobe.lg.jp

神健保保第 3052 号
令和 7 年 2 月 19 日

(公社) 兵庫県歯科衛生士会
会 長 高橋 千鶴 様

神戸市保健所
所 長 楠 信 也

令和 6 年度 神戸市オーラルフレイル対策 歯科衛生士研修会のご案内

日頃より、神戸市の歯科口腔保健事業についてご協力頂き、ありがとうございます。
この度、オーラルフレイルチェック実施医療機関に勤務する歯科衛生士を対象に、標記の研修会を開催いたします。周知につきまして特段のご高配を賜りますようお願い申し上げます。

記

1. 対 象： オーラルフレイルチェック実施医療機関に勤務する歯科衛生士
2. 日 時： 令和 7 年 3 月 29 日(土) 13:00～16:00
3. 場 所： 神戸常盤大学（実習を行うため、現地参加のみ）
〒653-0838 神戸市長田区大谷町 2-6-2、電話：078-611-1821（代）
JR 新長田駅下車 徒歩 15 分、山陽電車西代駅下車 徒歩 9 分
（駐車場はありません）

4. スケジュール

時 間	内 容
13:00～14:00	講義「オーラルフレイルの実際」
14:15～16:00	実習「口腔機能の測定法と口腔機能低下時の対応法」 ① 7 項目の口腔機能測定 舌苔スコア (TCI)、ムーカス、プレスケールⅡ、 健口くん、舌圧測定、グルコセンサー、RSST ② 結果の見方とその対応法について

5. 講 師：神戸常盤大学保健科学部口腔保健学科
教授 福田 昌代、講師 澤田 美佐緒
6. 費 用：無料
7. 持ち物：筆記用具
8. 定 員：20 名（先着順）
9. 申込み：神戸市ホームページ「イベント情報サイト（おでかけ KOBE）」



10. 申込み期限：令和 7 年 3 月 14 日（金）17:00

【問い合わせ先】 神戸市保健所保健課口腔保健支援センター 永吉
Tel：078-322-6514、E-mail：kohkuhoken_kobe@city.kobe.lg.jp