

令和 6 年度 神戸市健口トレーニング事業
報告書（概要版）

令和 7 年 3 月 31 日

神戸常盤大学保健科学部 口腔保健学科

目 次

1	令和6年度 健口トレーニング事業概要・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	結果の概要・・・・・・・・・・・・・・・・	3
	（1）健口トレーニング前の口腔機能測定結果・・・・・・・・	3
	（2）健口トレーニング前後の測定値の比較・・・・・・・・	5
	（3）口腔機能低下症の割合・・・・・・・・	8
	（4）アンケート結果・・・・・・・・	9
3	資料	
	資料（1）市民向け案内パンフレット・・・・・・・・	13
	資料（2）測定結果記録用紙：対象者向け、保存用・・・・・・・・	15
	資料（3）トレーニング内容とカレンダー・・・・・・・・	17

1 令和6年度 健口トレーニング事業概要

(1) 事業の目的

この事業は、神戸市の委託事業として、口腔機能低下症と判定された高齢者における、健口トレーニングの効果明らかにし、神戸市民のオーラルフレイル予防対策の基礎資料を得ることを目的とする。

(2) 対象者

対象は、令和5年度神戸市の「オーラルフレイルチェック事業」を利用した市民で、口腔機能低下症と判定された以下の者のうち、健口トレーニングを希望した者とした。

- ・令和5年9月から令和6年3月に口腔機能低下症と判定された65歳の者178人
- ・令和5年4月から令和6年3月に口腔機能低下症と判定された75歳の者604人

(3) 口腔機能測定日程及び測定項目

1) 日程

区	第1回 日程・会場	第2回 日程・会場	開始時刻	定員
北 区	2024年(令和6年)11月21日(木) 北区役所5階	2025年(令和7年)2月13日(木) 北区文化センター	①13時30分	15名
			②15時00分	15名
長田区	2024年(令和6年)12月2日(月) 長田区文化センター	2025年(令和7年)2月24日(月・祝) 長田区文化センター	①13時00分	15名
			②14時30分	15名
中央区	2024年(令和6年)12月19日(木) 中央区役所3階	2025年(令和7年)3月13日(木) 中央区役所8階	①13時30分	15名
			②15時00分	15名

2) 口腔機能の測定項目と方法 (資料1)

- ① 口腔衛生状態 (Tongue Coating Index : TCI)
- ② 口腔乾燥 (口腔水分計 : ムーカス®)
- ③ 残存歯数 (歯科医師による検診)
- ④ 舌圧 (舌圧計 : JMS 舌圧計®)
- ⑤ 舌口唇運動機能 (オーラルディアドコキネシス : 健口くんハンディ®)
- ⑥ 嚥下能力 (EAT-10、Repetitive Saliva Swallowing Test : RSST)
- ⑦ 咀嚼能力 (咀嚼能力判定用グミゼリー®)

(4) 健口トレーニングの手順及び指導内容

- 1) 測定結果を提示・説明し、自身の口腔機能の状態を理解してもらう
- 2) 日常的に実施可能な3つのトレーニング項目を説明する
 - ① 歯の清掃 : 歯ブラシを使用して特に就寝前に丁寧に歯を磨く
 - 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 ぶくぶくうがい : 毎食後と舌清掃後にぶくぶくうがいを行う

3) 負担にならない継続期間として12週間を設定

継続ツールとして健口トレーニングカレンダーへのシール貼付と次回持参を依頼

(5) 集計客体

前述の対象者のうち、事業に参加した者は次の通りであった。

① 年齢と性別

(第1回 健口トレーニング前)

年齢（歳）	男性（人）	女性（人）	合計（人）
66	5	6	11
67	1	9	10
76	4	15	19
77	9	19	28
合計	19	49	68

(第2回 健口トレーニング後)

年齢（歳）	男性（人）	女性（人）	合計（人）
66	3	6	9
67	1	8	9
76	4	11	15
77	8	16	24
合計	16	41	57

② 居住区

(第1回 健口トレーニング前)

居住区	人数（人）	割合（％）
東灘区	3	4.4
灘区	3	4.4
中央区	8	11.8
兵庫区	2	2.9
北区	18	26.5
長田区	1	1.5
垂水区	12	17.6
須磨区	7	10.3
西区	14	20.6
合計	68	100

(第2回 健口トレーニング後)

居住区	人数 (人)	割合 (%)
東灘区	2	3.5
灘区	3	5.3
中央区	8	14.0
兵庫区	2	3.5
北区	13	22.8
長田区	1	1.8
垂水区	10	17.5
須磨区	6	10.5
西区	12	21.1
合計	57	100

2 結果の概要

(1) 第1回健口トレーニング前の口腔機能測定結果

① 口腔衛生状態

＊TCI（口腔機能低下評価基準 50%以上）

TCIは、平均が $41.0 \pm 23.0\%$ で、対象者の 44.1% に口腔衛生状態の不良者が認められた。
男女別では、男性は 63.2%、女性は 36.7% に口腔衛生状態の不良者が認められた。

② 口腔乾燥

＊ムーカス®（口腔機能低下評価基準 27 未満）

ムーカス®は、平均が 27.6 ± 2.6 で、対象者の 36.8% に口腔乾燥が認められた。
男女別では、男性は 42.1%、女性は 34.7% に口腔乾燥が認められた。

③ 咬合力

＊残存歯数（口腔機能低下評価基準 20 本未満）

残存歯数は、平均が 22.2 ± 6.6 本で、対象者の 25.0% が 20 本未満であった。
男女別では、男性は 21.1%、女性は 26.5% が 20 本未満であった。

④ 舌圧

＊JMS 舌圧計®（口腔機能低下評価基準 30kPa 未満）

舌圧は、平均が 31.3 ± 8.9 kPa で、対象者の 47.1% に低舌圧が認められた。

男女別では、男性は 52.6%、女性は 44.9% に低舌圧が認められた。

⑤ 舌口唇運動機能低下（オーラルディアドコキネシス）

＊健口くんハンディ®（口腔機能低下評価基準 いずれか1つでも6回/秒未満）

健口くんハンディ®での/pa/は、平均が 6.1 ± 0.8 回/秒で、対象者の 33.8% に/pa/の運動機能低下が認められた。男性は 15.8%、女性は 40.8% に運動機能低下が認められた。

/ta/は、平均が 5.9 ± 0.8 回/秒で、対象者の 47.1% に/ta/の運動機能低下が認められた。

男性は 42.1%、女性は 49.0% に運動機能低下が認められた。

/ka/は、平均が 5.5 ± 0.9 回/秒で、対象者の 60.3% に/ka/の運動機能低下が認められた。

男性は 73.7%、女性は 55.1% に運動機能低下が認められた。

⑥ 嚥下能力

＊EAT-10（口腔機能低下評価基準 3点以上）

EAT-10 は、平均が 4.1 ± 7.1 点で、対象者の 41.1% に嚥下能力の低下が認められた。

男女別では、男性は 21.1%、女性は 46.9% に嚥下能力の低下が認められた。

＊RSST（口腔機能低下評価基準 3回未満）

RSST は、平均が 3.4 ± 2.0 回で、対象者の 36.8% に嚥下能力の低下が認められた。

男女別では、男性は 21.1%、女性は 42.9% に嚥下能力の低下が認められた。

⑦ 咀嚼能力

＊咀嚼能力判定用グミゼリー（口腔機能低下評価基準 スケール 2以下）

グミゼリーの咀嚼能力は、平均が 3.4 ± 2.0 で、対象者の 32.3% に咀嚼能力の低下が認められた。

男女別では、男性は 26.3%、女性は 34.7% に咀嚼能力の低下が認められた。

⑧ 口腔機能低下症の割合

＊口腔機能測定項目の7項目中3項目以上該当の場合に口腔機能低下症と判定

今回の測定項目中、3項目以上該当した口腔機能低下症と判定された者の割合は、54.4%であった。男女別では、男性は 68.4%、女性は 49.0% に口腔機能低下症が認められた。

(2) 健口トレーニング前後の測定値の比較

参加した対象者のうち、健口トレーニングの前後とも参加した57名を解析対象者として測定値を比較した。

TCI、口腔乾燥、EAT-10、RSST、咀嚼能力は対応のある t 検定、最大舌圧値とオーラルディアドコキネシスは Wilcixon の符号付順位検定で比較し、有意確率は $p < 0.05$ とした。残存歯数は前後で変化がなかったことから解析から除外した。

① 総数の比較

測定項目	前	後	有意確率
	平均値±SD	平均値±SD	
口腔衛生状態 (TCI)	42.0±23.2	28.1±23.3	<.000 ¹⁾
口腔乾燥 (ムーカス)	27.6±2.6	26.3±2.1	<.001 ¹⁾
最大舌圧 (舌圧測定器)	31.3±8.9	32.1±9.4	0.11 ²⁾
オーラルディアドコキネシス/pa/	6.1±0.8	6.2±0.8	0.48 ²⁾
オーラルディアドコキネシス/ta/	5.9±0.8	6.1±0.8	0.04 ²⁾
オーラルディアドコキネシス/ka/	5.5±0.9	5.8±0.8	0.06 ²⁾
嚥下能力 (EAT-10)	4.4±6.8	4.1±6.8	0.18 ¹⁾
嚥下能力 (RSST)	3.5±2.0	4.0±2.8	0.82 ¹⁾
咀嚼能力 (グミゼリー)	3.5±1.9	4.1±1.9	<.000 ²⁾

¹⁾対応のある t 検定 ²⁾Wilcixon の符号付順位検定

口腔衛生状態 (TCI)、舌口唇運動機能 (オーラルディアドコキネシス/ta/)、咀嚼能力 (グミゼリー) は有意に改善が認められ、口腔乾燥 (ムーカス) は有意に悪化していた。口腔衛生状態 (TCI) は、舌清掃をトレーニングに加えたことで、今まで舌清掃をしていない対象者において舌苔の付着が大きく改善された結果と考える。口腔乾燥 (ムーカス) は悪化していたが、これは、冬は空気が乾燥しており、加えて暖房で口腔が乾燥しやすい測定環境であったことが影響していると考えられる。他の項目は有意な差は認められなかったが、概ね改善傾向を認めた。

② 性別の比較

N=男性 16 名、女性 41 名

測定項目	性別	前	後	有意確率
		平均値±SD	平均値±SD	
口腔衛生状態 (TCI)	男性	51.4±17.8	33.0±19.0	0.002 ¹⁾
	女性	38.3±24.2	26.2±24.8	0.004 ¹⁾
口腔乾燥 (ムーカス)	男性	26.7±2.97	26.6±2.2	0.83 ¹⁾
	女性	27.9±2.4	26.1±2.1	<0.00 ¹⁾
最大舌圧 (舌圧測定器)	男性	31.5±9.3	32.0±11.1	0.57 ²⁾
	女性	31.1±8.8	32.1±8.9	0.11 ²⁾
オーラルディアドコキネシス /pa/	男性	6.5±0.9	6.3±1.0	0.34 ²⁾
	女性	6.0±0.8	6.1±0.8	0.12 ²⁾
オーラルディアドコキネシス /ta/	男性	6.1±0.6	6.1±0.7	0.97 ²⁾
	女性	5.9±0.9	6.1±0.8	0.02 ²⁾
オーラルディアドコキネシス /ka/	男性	5.6±0.6	5.6±0.7	0.50 ²⁾
	女性	5.6±1.0	5.8±0.8	0.07 ²⁾
嚥下能力 (EAT-10)	男性	1.6±2.4	1.1±1.2	0.45 ¹⁾
	女性	5.5±7.6	5.3±7.7	0.24 ¹⁾
嚥下能力 (RSST)	男性	4.8±1.8	4.3±2.1	0.13 ¹⁾
	女性	3.0±1.8	3.3±2.3	0.34 ¹⁾
咀嚼能力 (グミゼリー)	男性	3.8±2.0	4.3±2.1	0.18 ¹⁾
	女性	3.4±1.9	4.0±1.9	<0.00 ¹⁾

¹⁾対応のある t 検定 ²⁾Wilcixon の符号付順位検定

男性は口腔衛生状態 (TCI) のみ有意に改善が認められ、女性は口腔衛生状態 (TCI)、舌口唇運動機能 (オーラルディアドコキネシス/ta/)、咀嚼能力 (グミゼリー) に有意な改善が認められた。口腔乾燥 (ムーカス) は女性が有意に悪化していた。

③ 年齢別の比較

N＝前期高齢者 18 名、後期高齢者 39 名

測定項目	年齢群	前	後	有意確率
		平均値±SD	平均値±SD	
口腔衛生状態 (TCI)	前期高齢者	37.9±25.4	21.9±17.7	0.01 ¹⁾
	後期高齢者	43.9±22.3	30.9±25.2	0.002 ¹⁾
口腔乾燥 (ムーカス)	前期高齢者	27.1±3.3	25.9±2.1	0.08 ¹⁾
	後期高齢者	27.8±2.3	26.4±2.1	0.003 ¹⁾
最大舌圧 (舌圧測定器)	前期高齢者	29.4±10.2	31.0±10.2	0.57 ²⁾
	後期高齢者	32.1±8.3	32.6±8.9	0.11 ²⁾
オーラルディアドコキネシス /pa/	前期高齢者	6.0±0.8	6.2±0.8	0.34 ²⁾
	後期高齢者	6.2±0.8	6.2±0.8	0.12 ²⁾
オーラルディアドコキネシス /ta/	前期高齢者	5.7±1.0	6.2±0.9	0.97 ²⁾
	後期高齢者	6.1±0.7	6.1±0.7	0.02 ²⁾
オーラルディアドコキネシス /ka/	前期高齢者	5.3±1.4	5.8±0.9	0.50 ²⁾
	後期高齢者	5.7±0.7	5.7±0.8	0.07 ²⁾
嚥下能力 (EAT-10)	前期高齢者	7.4±10.2	7.4±10.2	0.85 ¹⁾
	後期高齢者	3.0±3.8	2.6±3.7	0.11 ¹⁾
嚥下能力 (RSST)	前期高齢者	3.9±2.3	4.3±3.0	0.43 ¹⁾
	後期高齢者	3.4±1.9	3.9±2.8	0.13 ¹⁾
咀嚼能力 (グミゼリー)	前期高齢者	3.5±2.3	4.7±2.2	0.002 ¹⁾
	後期高齢者	3.5±1.8	3.9±1.7	0.03 ¹⁾

¹⁾対応のある t 検定 ²⁾Wilcoxon の符号付順位検定

前期高齢者では、口腔衛生状態 (TCI)、咀嚼能力 (グミゼリー) で、後期高齢者では口腔衛生状態 (TCI)、舌口唇運動機能 (オーラルディアドコキネシス/ta/)、咀嚼能力 (グミゼリー) で有意に改善が認められた。口腔乾燥 (ムーカス) は、後期高齢者で有意に悪化していた。前期高齢者 (男性 4 名、女性 14 名) では、男性は人数が少ないこともあり有意に改善された項目はなく、女性では咀嚼能力 (グミゼリー) で有意に改善が認められた。後期高齢者 (男性 12 名、女性 27 名) では、男女ともに口腔衛生状態 (TCI) で有意に改善が認められた。口腔乾燥 (ムーカス) は、前期・後期高齢者とも女性で有意に悪化していた。

(3) 口腔機能低下症の割合

① 総数

N=57 名

口腔機能低下症		前 (%)	後 (%)
	有り	56.1	56.1
	無し	43.9	43.9

② 性別

N=男性 16 名、女性 41 名

口腔機能低下症		前 (%)	後 (%)
男性	有り	75.0	62.5
	無し	25.0	37.5
女性	有り	48.8	53.7
	無し	51.2	46.3

③ 年齢別

N=前期高齢者 18 名、後期高齢者 39 名

口腔機能低下症		前 (%)	後 (%)
前期高齢者	有り	50.0	50.0
	無し	50.0	50.0
後期高齢者	有り	59.0	59.0
	無し	41.0	41.0

口腔機能低下症の割合は、健口トレーニング前後で変化は見られなかった。

口腔衛生状態(TCI)は有意に改善していたが、口腔乾燥(ムーカス)は悪化していたので項目数に変化が認められなかったことが考えられる。

今回、個人の結果を基にした個別のトレーニング内容ではなく、集団で同一のトレーニング内容を実施したが、個別のトレーニングを実施できればさらに改善が期待できる。

それには、かかりつけ歯科医院での適切なオーラルフレイル対応が予防対策の要と考える。

また、令和5年度の神戸市の「オーラルフレイルチェック事業」で、口腔機能低下症と判定された者が対象者であったが、測定機器を使用した結果、約半数が口腔機能低下症に該当しなかった。測定値は対象者の当日の体調なども関係する可能性が考えられるが、今後、簡便でより精度の高い判定方法を模索する必要があると考える。

(4) アンケート結果（抜粋）

①歯科医院でオーラルフレイルチェックを受けられた際に指導されたことはありますか。

回答	人数（人）	割合（％）
ある	30	44.1
なし	38	55.9
合計	68	100

②神戸市歯科医師会のオーラルフレイル予防のトレーニング動画（約5分）をご覧になりましたか。

回答	人数（人）	割合（％）
観た	4	5.9
観ていない	64	94.1
合計	68	100

③オーラルフレイル予防のために自分で取り組んだことはありますか。

またそれはどのくらいの頻度で行いましたか。

<口、頬、首のストレッチ>

回答	人数（人）	割合（％）
毎日	8	11.8
週2～3回	3	4.4
週1回	6	8.8
していない	51	75
合計	68	100

<口輪筋トレーニング（ほっぺた風船）>

回答	人数（人）	割合（％）
毎日	3	4.4
週2～3回	2	2.9
週1回	3	4.4
していない	60	88.3
合計	68	100

<舌トレーニング>

回答	人数（人）	割合（%）
毎日	2	2.9
週2～3回	1	1.5
週1回	4	5.9
していない	61	89.7
合計	68	100

<滑舌トレーニング>

回答	人数（人）	割合（%）
毎日	3	4.4
週2～3回	3	4.4
週1回	8	11.8
していない	54	79.4
合計	68	100

<唾液腺マッサージ>

回答	人数（人）	割合（%）
毎日	2	2.9
週2～3回	1	1.5
週1回	4	5.9
していない	61	89.7
合計	68	100

<スプーンによる舌押し・吹き戻し>

回答	人数（人）	割合（%）
毎日	0	0
週2～3回	0	0
週1回	0	0
していない	68	100
合計	68	100

④かかりつけ歯科医院はありますか。

回答	人数（人）	割合（％）
ある	63	92.6
なし	5	7.4
合計	68	100

⑤定期的に歯科健診を受診されていますか。

回答	人数（人）	割合（％）
はい	58	85.3
いいえ	10	14.7
合計	68	100

⑥健口トレーニングカレンダーの結果とトレーニングに関するアンケート

＜健口トレーニング頻度＞ ＊ 提出した 56 名の結果を下に示す。

	人数（人）	割合（％）
毎日欠かさずできた	27	48.2
少しできない時があった	26	46.4
できない日があった	3	5.4
全くできなかった	0	0
合計	56	100

＜トレーニングを実施して何か変化は感じられましたか＞

	人数（人）	割合（％）
はい	20	35.7
いいえ	6	10.7
わからない	30	53.6
合計	56	100

⑦歯科医院で口腔機能測定を定期的に行うのを希望しますか。

	人数（人）	割合（％）
ぜひ受けたい	14	25
受けたい	34	60.7
受けたくない	8	14.3
合計	56	100

⑧健口トレーニング後のアンケート

参加してみてくださいか

回答	人数（人）	割合（％）
良かった	53	93.0
ふつう	4	7.0
悪かった	0	0
合計	57	100

ご自身の結果ならびにトレーニング内容は理解できましたか。

回答	人数（人）	割合（％）
よく理解できた	50	87.7
少し理解できた	7	12.3
理解できなかった	0	0
合計	57	100

今後、自分で健口トレーニングを続けていけそうですか。

回答	人数（人）	割合（％）
できる	29	50.9
なんとかできる	27	47.4
ひとりでは難しい	1	1.8
合計	57	100

今後もこのような口腔機能の検査や説明を継続して受けたいと思いますか。

回答	人数（人）	割合（％）
ぜひ受けたい	25	43.9
受けたい	29	50.9
受けたくない	3	5.3
合計	57	100

オーラルフレイルの講演会などがあったら参加したいですか。

回答	人数（人）	割合（％）
参加したい	37	64.9
参加しない	3	5.3
わからない	17	29.8
合計	57	100

6 資料

資料(1)

保健所からあなたへ大切なお知らせ

／ オーラルフレイル改善
けんこう

健口トレーニング事業を開きます

オーラルフレイル（口腔機能の低下）チェックや歯科健診を受けて、口腔機能低下が気になる方にご案内しています。神戸市では、神戸常盤大学口腔保健学科の協力のもと、口の状態を知り、口のトレーニングを行う機会を設けました。



今の口の状態を放っておくと、要介護のリスクが**2.4倍**に！

参加費無料

【対象】
令和5年度に「65歳オーラルフレイルチェック」または「75歳後期高齢者歯科健診（オーラルフレイルチェック）」を受けた結果、口腔機能低下症の可能性があると判断された方。

【日程と会場】

区	第1回 日程・会場	第2回 日程・会場	開始時刻	定員
北 区	2024年(令和6年)11月21日(木) 北区役所5階	2025年(令和7年)2月13日(木) 北区文化センター	①13時30分	15名
			②15時00分	15名
長田区	2024年(令和6年)12月2日(月) 長田区文化センター	2025年(令和7年)2月24日(月・祝) 長田区文化センター	①13時00分	15名
			②14時30分	15名
中央区	2024年(令和6年)12月19日(木) 中央区役所3階	2025年(令和7年)3月13日(木) 中央区役所8階	①13時30分	15名
			②15時00分	15名

【所要時間】
1回90分

- *本トレーニングは、同一の区で、第1回と第2回の両方に参加してください。
- *第1回と第2回の間の約3か月間は、ご自身で健口トレーニングに取り組んでください。
- *区名と開始時間（①か②）を選んでください。
- *1回目の区・開始時間と2回目の区・開始時間を変えることはできません。
例) 第1回で「北区・開始時間①13時30分」を選んだ方は、第2回も「北区・開始時間①13時30分」に参加してください。
- *健口トレーニングの結果は、神戸市において保存し個人が特定されない方法で統計・調査研究などに活用します。ご了承のうえ、お申込ください。

【申込方法】

神戸市公式イベントサイト「おでかけ KOBE」で予約を受け付けます。下の二次元コードからアクセスしてください。予約開始:11月4日(月・祝)午前10時(先着順)



健口トレーニングではこんなことをやります

①口腔機能チェック……歯科医師と歯科衛生士が担当します

機能歯数のチェック

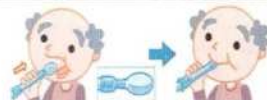
歯科診察により歯の状態、かみ合わせなどを調べます。

口の乾燥チェック

舌の水分量を測定し、口の乾燥状態を調べます。

舌の圧力チェック

舌の筋力(飲み込む時に必要な力)を測定します。



滑舌チェック

「パ・タ・カ」の発音をすることで、舌や口唇を使い正しく発音できているかを調べます。



舌の汚れチェック

舌の汚れの付き具合を確認し、口の衛生状態を調べます。

かむ機能のチェック

グミをかむことで、かみ砕く機能を調べます。

飲み込む機能のチェック

30秒間に何回、唾液を飲み込めるかを検査します。

②集団での口腔機能トレーニング……歯科衛生士が担当します

結果を知った上で、自分でできる口のトレーニング方法を説明します。

③栄養のお話（第2回のみ）……管理栄養士が担当します

テーマ：オーラルフレイル予防のための食べ方とレシピについて

お問合せ：総合コールセンター（年中無休 8:00-21:00）

電話 0570-083330 または 078-333-3330 / FAX 078-333-3314

神戸市保健所保健課 口腔保健支援センター

資料(2)

<対象者向け>

北区 第1回目 11月21日

オーラルフレイルチェック結果

No. 北区01

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・リ・ネ・ス	パ 回/秒	どれか1つでも 6回/秒 未満	☐
		タ 回/秒		
		カ 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動かすようにしてください。

1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 について低下の傾向がみられました。

神戸常盤大学

<保存用>

北区 第1回 11月21日(木)

神戸市オーラルフレイルチェック 記録用紙

No. 北区O1

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

1. 口腔内検査 義歯 有 ・ 無 残存歯数: _____本

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

残存ノ・欠損×・残根C₄・動揺P3・ブリッジBr(欠損歯がわかるように記入)

<特記事項>

2. 口腔機能測定

検査項目	検査項目	実測値				評価基準	該当
1.口腔衛生状態	TCI(舌苔付着度)				スコア合計	50%以上	□
					_____ × 100		
					18 = _____		
2.口腔乾燥	口腔乾燥検査 (中央値)					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(最大値)					30 kPa 未満	□
5.舌口唇運動 機能低下	オーラルディアドコネシス	パ _____ 回/秒				どれか1つでも	□
		タ _____ 回/秒				6 回/秒	
		力 _____ 回/秒				未満	
6.嚥下能力	RSST	_____ 回				3 回未満	□
7.咀嚼能力	咀嚼グミ					2 以下	□

※以下、問診から事後記載

OF5 残存歯数・咀嚼・嚥下・乾燥・滑舌 : _____個該当

EAT-10 _____点

資料(3)

＜健口トレーニング内容＞

北区 第1回目 11月21日

※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. 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
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. 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。

【方法】

1. 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



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. 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。



※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

<健口トレーニングカレンダー>

令和6年度神戸市健口トレーニング事業 1

口腔機能トレーニングカレンダー

氏名 _____ No. 長田区 01

次の測定まで毎日3つのトレーニングを続けてください。

※各項目1日1回実施できたら下記のカレンダーにシールを貼りましょう。



※できなかった日や項目のところにはシールは貼らないでください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
月/日	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8
1 歯みがき							
2 舌の清掃							
3 うがい							
月/日	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15
1 歯みがき							
2 舌の清掃							
3 うがい							
月/日	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22
1 歯みがき							
2 舌の清掃							
3 うがい							
月/日	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29
1 歯みがき							
2 舌の清掃							
3 うがい							