

令和7年度

オーラルフレイル早期発見モデル(神戸市モデル)の構築

報告書

簡易版

令和8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 7 年度 事業概要	3
2	参加対象者	4
3	結果の概要	
3-1	簡易オーラルフレイルチェック結果	5
3-2	口腔機能測定結果	6
(1)	口腔機能各項目の測定結果	6
(2)	口腔機能低下症の割合	7
3-3	OF5 の質問項目と口腔機能測定結果の比較	9
4	結果と考察 まとめ	10
5	資料	
資料 1	(資料 1-1～1-2)	13
資料 2	(資料 2-1～2-4)	15
資料 3	(資料 3-1～3-2)	19
資料 4	(資料 4-1～4-2)	21

1 令和7年度 オーラルフレイル事業概要

【背景】オーラルフレイルは将来のフレイル、要介護認定さらには死亡のリスクにつながるというエビデンスが公表されているが、一般市民にはその重要性や認知度はいまだに低いのが現状である。神戸市では65歳ならびに75歳の市民対象の無料クーポンを配布し、オーラルフレイルの早期発見に努めており、令和5年度にこのクーポンを使用した方のうち、65歳では71%、75歳では76.3%がオーラルフレイルに該当し、このうち口腔機能低下症の疑いのあった人は65歳で11.2%、75歳で20.6%であった。このように無料受診することによりオーラルフレイルを早期発見できれば早期対策につながるが、受診率は伸びていない。また、65歳と75歳に限定した実施であることにも課題が残る。オーラルフレイルは老化によるものと軽視されがちであるが、放置することによるリスクは、上記に示した通りであることから早期発見し早期対策することが重要である。

【目的】現在、高齢者にもスマートフォンが普及し、手軽にアンケートなどを実施できるようになってきたことから、高齢者のオーラルフレイルを早期に発見する仕組みとしてLINEアプリを使用したアンケートを実施し、早期発見モデルを構築する。

【対象と方法】対象は、神戸市や神戸常盤大学主催の講座などに参加した方とし、LINEアプリを使用したオーラルフレイル簡易チェック（OF-5 表1参照）を行う。LINEアプリの提示は、QRコードを記載した印刷物を配布することとする。簡易チェックで2項目以上該当した者の中から、神戸常盤大学歯科診療所に来院していただき、簡易チェックの結果と実際の口腔機能を比較検討する（図1）。

この研究の結果、LINEを使用した簡易オーラルフレイルチェックの有用性が示されれば、将来的には多くの市民に普及させ、オーラルフレイルに該当した高齢者をかかりつけ歯科医につなげるモデル（神戸市モデル）の構築に繋がる可能性があると考え（図2）。

表1. オーラルフレイル簡易チェック（OF-5）

質問項目	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

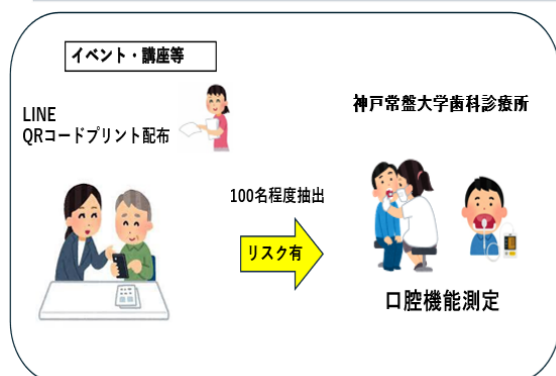


図1

3

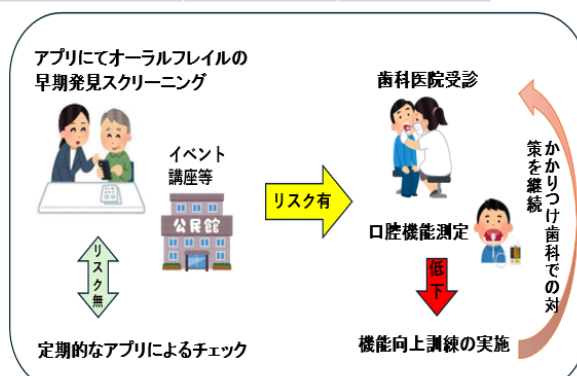


図2

2 参加対象者

事業に参加した者の内訳を示す。

(1) オーラルフレイル簡易アンケート回答者の内訳

回答者数 172 名 平均年齢：69.8±10.4 歳

男性： 48 名 平均年齢：68.8±9.1 歳 (53-88 歳)

女性：124 名 平均年齢：70.2±10.9 歳 (37-91 歳)

172 名内訳

年齢群 (歳)	人数 (人)	男性 (人)	女性 (人)
30-39	1	0	1
40-49	1	0	1
50-59	29	10	19
60-69	41	15	26
70-79	75	19	56
80-89	24	4	20
90 以上	1	0	1
計	172	48	124

(2) オーラルフレイルの疑いの中から口腔機能測定をした者の内訳

測定者数 59 名 平均年齢：72.2±11.5 歳

男性： 12 名 平均年齢：70.6±8.5 歳 (54-88 歳)

女性： 47 名 平均年齢：72.6±12.2 歳 (50-91 歳)

59 名内訳

年齢群 (歳)	人数 (人)	男性 (人)	女性 (人)
50-59	9	1	8
60-69	15	6	9
70-79	17	3	14
80-89	17	2	15
90 以上	1	0	1
計	59	12	47

3 結果の概要

3-1 オーラルフレイル簡易チェック結果

回答者 172 名

(1) オーラルフレイルチェック (OF5) 各項目の該当数

該当数	人数 人 (%)	男性 人 (%)	女性 人 (%)
0	36 (20.9)	14 (29.2)	22 (17.7)
1	48 (27.9)	11 (22.9)	37 (29.8)
2	50 (29.1)	12 (25.0)	38 (30.6)
3	21 (12.4)	7 (14.6)	14 (11.3)
4	14 (8.2)	4 (8.3)	10 (8.1)
5	3 (1.7)	0 (0.0)	3 (2.4)

(2) オーラルフレイルの疑いの有無

回答者 172 名のうち、88 名 (51.4%)、男性 23 名 (47.9%)、女性 65 名 (52.4%) がオーラルフレイルの疑いに該当した

オーラルフレイルの疑いの有無について、男女に有意な差はなかった $p=0.6$ (by χ^2 検定)。

オーラルフレイル	人数 人 (%)	男性 人 (%)	女性 人 (%)
疑い	88 (51.2)	23 (26.1/47.9)	65 (73.9/52.4)
無	84 (48.8)	25 (29.8/52.1)	59 (70.2/47.6)

(3) 年齢群別と OF5 該当数

OF5 該当数/ 年齢群 (歳)	0	1	2	3	4	5	計
30-39	1	0	0	0	0	0	1
40-49	1	0	0	0	0	0	1
50-59	11	6	10	2	0	0	29
60-69	9	13	4	10	5	0	41
70-79	12	27	20	7	7	2	75
80 以上	2	4	14	2	2	1	25
計	36	50	48	21	14	3	172

(4) 年齢群別オーラルフレイルの疑いの有無

75 歳以上の後期高齢者と 74 歳以下では 75 歳以上の方が有意にオーラルフレイル疑いの者が多かった $p=0.017$ (by χ^2 検定)。

オーラルフレイル	75 歳以上 人数 人 (%)	74 歳以下 人数 人 (%)
疑い	43 (48.9/62.3)	45 (51.1/43.7)
無	26 (31.0/37.7)	58 (69.0/56.3)

3-2 口腔機能測定結果

オーラルフレイル簡易アンケート回答者の中で【オーラルフレイルの疑い】と判定された 88 名のうち、神戸常盤大学にて口腔機能測定を実施した 59 名の結果

(1) 口腔機能測定各項目の結果

①TCI

TCI は、平均が $28.6 \pm 19.2\%$ で、対象者の 20.1% 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 25.0%、女性は 19.1% 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[®]は、平均が 26.2 ± 23.3 で、対象者の 49.1% に口腔乾燥が認められた。男女別では、男性は 33.3%、女性は 53.2% に口腔乾燥が認められた。

③咬合力

残存歯数は、平均が 23.9 ± 5.7 本で、対象者の 18.7% が 20 本未満であった。男女別では、男性は 24.9%、女性は 17.0% が 20 本未満であった。

咬合力 (Oramo - bf[®]) は、平均が 516.4 ± 299.9 N で、対象者の 33.9% が 375N 未満であった。

残存歯数の基準 (19 本未満と 20 本以上) と咬合力 (Oramo - bf[®]) 375N 未満と 375N 以上との間には有意差はなかった $p=0.18$ (by χ^2 検定)。

④舌圧

舌圧は、平均が 32.8 ± 9.1 kPa で、対象者の 35.6% に低舌圧が認められた。男女別では、男性は 16.6%、女性は 40.4% 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[®]での /pa/ は、平均が 6.5 ± 0.8 回/秒で、対象者の 20.3% に /pa/ の運動機能

低下が認められた。男女別では、男性は 16.7%、女性は 21.3%に/pa/の運動機能低下が認められた。

- 健口くんハンディ®での/ta/は、平均が 6.4 ± 0.8 回/秒で、対象者の 23.7%に/ta/の運動機能低下が認められた。男女別では、男性は 8.3%、女性は 27.6%に/ta/の運動機能低下が認められた。
- 健口くんハンディ®での/ka/は、平均が 5.9 ± 1.0 回/秒で、対象者の 35.6%に/ka/の運動機能低下が認められた。男女別では、男性は 16.6%、女性は 40.4%に/ka/の運動機能低下が認められた。

⑥嚥下能力

EAT-10 は、平均が 4.3 ± 7.4 点で、対象者の 35.7%に嚥下能力の低下が認められた。男女別では、男性は 33.2%、女性は 36.1%に嚥下能力の低下が認められた。

⑦咀嚼能力

グルコセンサーの咀嚼能力は、平均が 137.5 ± 68.1 mg/dℓで、対象者の 32.2%に咀嚼能力の低下が認められた。男女別では、男性は 16.6%、女性は 36.2%に咀嚼能力の低下が認められた。

(2) 口腔機能低下症の割合

対象者 59 名【咬合力を残存歯数で判定】

今回の測定項目中、咬合力を残存歯数で判定し 3 項目以上該当して口腔機能低下症と判定された者の割合は、35.6%であった。

男女別では、男性は 8.3%、女性は 42.5%に口腔機能低下症が認められた。

総数 59 名

該当数	人数 (人)	割合 (%)	} 35.6%
0	2	3.4	
1	17	28.8	
2	19	32.2	
3	10	16.9	
4	8	13.6	
5	2	3.4	
6	1	1.7	
7	0	0	
合計	59	100	

男性

該当数	人数 (人)	割合 (%)
0	1	8.3
1	3	25.0
2	7	58.3
3	1	8.3
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
合計	12	100

女性

該当数	人数 (人)	割合 (%)
0	1	2.1
1	14	29.8
2	12	25.5
3	9	19.1
4	8	17.0
5	2	4.3
6	1	2.1
7	0	0
合計	47	100

①年齢群別口腔機能低下症の有無

75 歳以上の後期高齢者と 74 歳以下では 75 歳以上の方が有意に口腔機能低下症の者が多かった $p=0.002$ (by χ^2 検定)。

口腔機能低下症	75 歳以上 人数 人 (%)	74 歳以下 人数 人 (%)
有	16 (76.2/55.2)	5 (23.8/16.7)
無	13 (34.2/44.8)	25 (65.8/83.3)

②OF5 該当数と口腔機能低下症項目の低下数

口腔機能低下症 項数/OF5 該当数	0 人 (%)	1 人 (%)	2 人 (%)	3 人 (%)	4 人 (%)	5 人 (%)	6 人 (%)	7 人 (%)	計 人 (%)
2	2 (6.1)	10 (30.3)	9 (27.3)	8 (24.2)	2 (6.1)	1 (3.0)	1 (3.0)	0 (0)	33 (55.9)
3	0 (0)	3 (21.4)	7 (50.0)	1 (7.1)	3 (21.4)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	14 (23.7)
4	0 (0)	3 (27.3)	3 (27.3)	1 (9.1)	3 (27.3)	1 (9.1)	0 (0)	0 (0)	11 (18.6)
5	0 (0)	1 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1.7)
計	2	17	19	10	8	2	1	0	59

OF5 では 2 項目の人が最も多く 33 名であり、そのうち口腔機能低下症と判定されたのは 12 名で口腔機能低下症の 57.3%であった。OF5 でオーラルフレイルの疑いの者をスクリーニングし、口腔機能の測定をした場合、該当数が少なくても低下項目が多い傾向がみられた。

3-3 OF5 の質問項目と口腔機能測定結果の比較

OF5 の質問項目に該当する口腔機能測定結果と比較するため、それぞれの有無について χ^2 検定を行った。

- ①オーラルフレイル簡易チェックの項目【口の渇きが気になりますか】の有無と口腔乾燥測定による口腔乾燥の有無の比較

口の渇きが気になるか否かと実際の口腔乾燥測定との間には有意な差が得られなかった ($p=0.73$)。

- ②オーラルフレイル簡易チェックの項目【自分の歯は何本ありますか】の質問で 19 本未満と 20 本以上の 2 択と口腔検査による残存歯数の比較

自分の歯の本数と実際の測定した歯の本数には有意な差が得られた ($p=0.025$)。自身が回答する歯の本数と実際の本数に違いがあることが示された。

- ③オーラルフレイル簡易チェックの項目【普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか】の質問の有無と、/ta/の測定での 6 回/秒以上/未満の比較

普段の会話で言葉をはっきりと発音できるか否かと、オーラルディアドコキネシス/ta/の測定値には有意な差がみられなかった ($p=0.917$)。

- ④オーラルフレイル簡易チェックの項目【お茶や汁物等でむせることがありますか】の質問の有無と、EAT-10 の結果の比較

お茶や汁物等でむせることがありますかの有無と、EAT-10 の結果には有意な差がみられなかった ($p=0.075$)。

- ⑤オーラルフレイル簡易チェックの項目【半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか】の質問の有無と、グルコセンサーの結果の比較

固いものが食べにくくなりましたかとグルコセンサーの結果には有意な差がみられなかった ($p=0.182$)。

5 項目とも自己の判定と実際の測定には差がみられたが有意な差ではなかった。しかし残存歯数では有意な差がみられた。自身の歯の本数を誤認していることが示された。

4 結果の考察・まとめ

1) LINE による簡易オーラルフレイルチェックについて

本事業の目的は、オーラルフレイルを早期に発見できる仕組みを構築することとし、総務省の発表による LINE の普及率は 2024 年には 94.9%であり、60 歳以上の利用率も 91.1%と報告されていることから、LINE アプリを使用したアンケートを利用することとした。

- ・ LINE を使い慣れている場合は、QR コードを読み取るだけでアンケートに回答することができ、5 問回答するだけのため数分でオーラルフレイルの疑いか否かを判定できるため、気軽にチェックができる。
- ・ 一度回答し、登録がされていれば、繰り返しチェックができることから、期間を決めて（3 か月毎、6 か月毎、1 年毎）などチェックし自身のオーラルフレイルの有無を確認できる。
- ・ 簡易オーラルフレイルチェック（OF5）の結果、オーラルフレイルの疑いと判定された人（2 項目以上該当）は、51.2%であった。今回の周知は健康イベント等が中心だったことで、健康に興味のある人が対象であり、会場まで自身で移動してきている比較的元気な人が対象であるが、その中でも約半数の人がオーラルフレイル疑いと判定された。
- ・ 75 歳以上の後期高齢者と 74 歳以下の年齢群で、オーラルフレイルの疑いか否かを比較したところ、有意な差がみられ、75 歳以上の後期高齢者の方が有意にオーラルフレイルの疑いの者が多かった。

以上の結果から、年齢とともにオーラルフレイルの可能性は高くなるが、若い元気な人の中にもオーラルフレイルの可能性のある人が一定数存在することから、簡易オーラルフレイルチェックを定期的に実施することには意義があると考ええる。

2) 口腔機能測定結果について

- ・ アンケート回答者のうち 88 名（51.2%）がオーラルフレイルの疑いとなったが、実際に神戸常盤歯科診療所で測定した人または神戸常盤大学健康フェスタ内で測定した人は 59 名（67.0%）であった。
- ・ 簡易アンケートで疑いと判定されても、実際の測定については、その場で、または通うことのできる範囲の歯科医院でないと測定につながらないことがわかった。
- ・ 実際の口腔機能測定で低下対象となる人が半数近かったのは口腔乾燥であり、その他は 3 割程度であった。

3) 口腔機能低下症の結果について

- ・ オーラルフレイル疑いの 59 名中、口腔機能低下症の判定となった人は 21 名（35.6%）であった。
 - ・ 判定された 21 名を年齢群で比較したところ、75 歳以上の後期高齢者の方が有意に口腔機能低下症の人が多かった。
- OF5 でオーラルフレイル疑いであっても、詳細に検査した場合は口腔機能低下症では

ない人が 38 名であった。しかし、口腔機能低下症の測定項目が 0 項目だった人は 2 名 (3.4%) であったことから、何らかの口腔機能低下の項目は抱えていることがわかった。これにより、簡易チェックだけにとどまらず、疑いのある人は詳細な検査をして現状を示す必要があると考える。

4) OF5 の質問項目と口腔機能測定結果について

OF5 の質問項目の回答と、質問項目に該当する口腔機能測定結果を比較したところ、5 つの項目すべてにおいて若干の違いがみられたが有意な差ではなかった。しかし、残存歯数については有意な差が認められた。自分の歯の本数の認識が実際と異なることが示された。OF5 をオーラルフレイルの簡易スクリーニングとして使用していく場合には、各人が自分の歯の本数を把握しておく必要があると考えられた。

5) まとめ

今回、オーラルフレイルを早期発見できる仕組みとして、簡易オーラルフレイルチェック (OF5) を LINE アプリで行うこととした。その結果、簡単にオーラルフレイルの疑いか否かを判定することができた。岩崎らの報告¹⁾では、平均年齢 74.7 歳の OF5 でのオーラルフレイル該当者は 37.8%とあったが、本調査では平均年齢が 69.8 歳にもかかわらずオーラルフレイル該当者が 51.2%であった。令和 6 年度の神戸市健口トレーニング事業において、神戸市のオールフレイルチェック事業を利用した市民 65 歳、75 歳の中から 68 名を対象にした OF5 では 66.2%の人がオーラルフレイルの疑いであったことを考えると、神戸市では OF5 での簡易チェックでオーラルフレイルに該当する人が多い可能性があるため、より簡易的にかつ定期的にチェックできる LINE アプリを用いたオーラルフレイル早期発見の方法は有効であることが考えられた。

次に、オーラルフレイルの疑いとなった者への口腔機能測定への誘導については、今回は神戸常盤大学で行うことに限定したこと、来院が不可能であるという理由もあり、測定に至った人が 67%にとどまった。一方、かかりつけ歯科医があると回答した人が約 9 割であったことから、オーラルフレイル早期発見モデルをかかりつけ歯科医や地域の歯科医師会レベルで運用することで、判定された人が口腔機能の測定に行きやすくなるのではないかと考える。

今回、多くの対象者の測定を目標として、様々なイベント、講演会、施設、病院の待合室などで案内状を配置したが、なかなか測定にはつながらなかった。やはり、きちんと説明しその場で理解してもらい対応することが必要であることから、上記にも述べたように、かかりつけ歯科医や地域の歯科医師会、歯科衛生士会など身近な場所で、継続して対応する必要があると考えられた。

人生 100 年時代、健康で一生を過ごすためには口腔の健康が欠かせないことは周知の事実にはなりつつあるが、まだまだオーラルフレイルの認知度は乏しいと考える。口腔機能の重要性については、歯科関係者が今後より一層発信し、歯科医師会、歯科衛生士会、行政、大学等が連携して、地域住民の健康を守る役割を担う必要がさらに明確になったと考える。

文献

- 1) Iwasaki, M., Shirobe, M., Motokawa, K., Tanaka, T., Ikebe, K., Ueda, T., Minakuchi, S., Akishita, M., Arai, H., Iijima, K., Sasai, H., Obuchi, S. and Hirano, H. : Prevalence of oral frailty and its association with dietary variety, social engagement, and physical frailty : Results from the Oral Frailty 5-item Checklist, Geriatr. Gerontol. Int., 2024, in press

以上

5 資料

資料 1

資料 1-1

お口の健康チェックしてみませんか？

費用無料

「オーラルフレイル早期発見モデル（神戸市モデル）の構築」

ご協力をお願い

本研究を、次のように実施いたします。研究の目的や内容等をご理解いただき、本研究にご協力いただける場合は、下記 QR コードをご自身のスマートフォンで読み込んでいただきまして、画面に出てきます同意の有無にご回答後に、簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。（約5分 LINE を使用します。今後のやり取りに必要な場合がありますので、お友達追加をお願いいたします。）

あなたの意思で研究にご協力いただけましたら幸いです。



【研究目的】

オーラルフレイルをご存じでしょうか。オーラルフレイルとは口の機能のささいな低下のことを言います。オーラルフレイルは老化によるものと軽視されがちですが、放置することにより、どんどん口の機能は低下し、食事が取れず低栄養を引き起こし、サルコペニア、フレイル、最終的には寝たきりの状態に進行してしまうこともあるため、早期発見し早期対策が重要です。

そこで、現在スマートフォンが普及し、手軽にアンケートなどを実施できるようになってきたことから、オーラルフレイルを早期に発見する仕組みとして LINE アプリを使用したアンケートを実施し、オーラルフレイル早期発見モデル（神戸市モデル）を構築することとしました。また LINE アンケートでオーラルフレイルの可能性があるかと判断された方の中で、神戸市長田区にある「神戸常盤大学歯科診療所」に来院可能な方に対しては、より詳細な口腔機能低下症の検査を実施し、口腔機能の実情を確認させていただき、低下がみられる機能については、機能が向上するようなトレーニングを実施していただき、その効果を検証します。

この研究を通じて、多くの方の健康を守る仕組みの構築を目指します。

【研究の方法】

LINE アンケート調査（約5分）

- ①基本情報の入力（お名前、生年月日（年齢）、性別、かかりつけ歯科医の有無、定期健診の受診状況など）
- ②オーラルフレイルチェック 5項目のアンケート
→オーラルフレイルチェックの結果はすぐにその場でわかります。
- ③オーラルフレイルの疑いと判定された方には、神戸市長田区にあります神戸常盤大学歯科診療所に来院していただき詳細な検査を受けるか否かの回答をいた

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



お口の健康チェックしてみませんか？

費用無料

できます

- ④来院可の方にはLINEを使用したメッセージを後日送りますので、お返事を願います。（お友達追加をお願いします）

【研究協力者にもたらされる利益及び不利益】

この研究に参加された場合、簡単に口の機能が衰えているかそうでないかを判定できます。

この研究に参加することによって不利益になるようなことはありません。

【費用負担】

研究にご協力いただく方への費用負担は一切ありません。

【研究計画書等の開示】

研究にご協力いただける方が希望される場合、他の研究協力者の個人情報等の保護および研究の独創性確保に支障がない範囲内で、この研究の計画書や方法に関する資料を、研究代表者の研究室内で閲覧することができます。

【倫理的配慮】

この研究で利用される個人情報は個人情報保護法に基づき厳重に管理し、研究の目的以外には一切使用いたしません。研究結果を学会発表や学術雑誌などで公表する場合は、個人を特定できないようプライバシーの保護に十分配慮し、個人情報は保護します。また、研究の終了をもってデータなどの資料はすべて破棄いたします。

この研究は、神戸常盤大学研究倫理審査委員会で、研究計画書の内容及び実施の適否等について審議され承認されています。

【最後に】

この研究への協力の同意は強制いたしません。同意しなくても不利益になるようなことはありません。

また、一旦同意した場合でも、不利益を受けることなく、いつでも同意を撤回することができます。その場合は測定した検査結果などは破棄され、それ以降は研究目的に用いられることはありません。ただし、同意を取り消した時すでに研究結果が論文などで公表されていた場合などのように、調査結果などを破棄することができない場合があります。

説明の中で、わからないことや心配なこと、疑問に感じたことがありましたら、遠慮なく下記の連絡先までお問い合わせください。



＜問い合わせ先＞

研究代表者：神戸常盤大学保健科学部 口腔保健学科
福田 昌代

住 所：〒653-0838
兵庫県神戸市長田区大谷町 2-6-2

電話番号：078-940-2480（研究室直通）

F A X：同上

E-mail：m-fukuda@kobe-tokiwa.ac.jp

資料 2

資料 2-1

1. アンケート回答機能

オーラルフレイルアンケートについて以下の手順でご回答いただきます。今後アンケートが追加された場合についても同様の手順でご回答いただきます。

1.1. LINE 用回答手順

LINE をご利用されている方は以下の手順でアンケートにご回答いただきます。

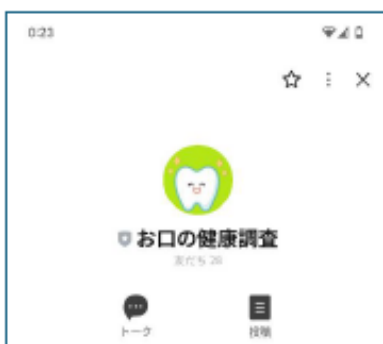
1.1.1. LINE がインストールされているスマートフォンまたはタブレットのカメラで以下の QR コードを読み取ります。



1.1.2. 「お口の健康調査」が表示されるので、「追加」を押下して友達に追加します。



1.1.3. 「トーク」を押下します。



資料 2-2

1.1.4. 「アンケートに回答する」を押下します。



1.1.5. 初めてアンケートに回答する場合は、個人情報の取り扱いに関する説明と、入力画面が表示されます。

アンケート - オーラルフレイル調査

【研究目的における個人情報の取扱いについてのご案内と同意】

このアンケートは、神戸学院大学保健科学部に健康増進学部における研究活動の一環として実施するものです。ご回答いただく内容は、以下の目的で利用させていただきます。

■ 利用目的

- ・本研究の統計分析および成果の報告
- ・アンケート結果に基づく通知調査のご依頼のためのご連絡（電話番号・LINE等の連絡先の利用を含む）
- ・その他、本研究の遂行に必要な範囲内での利用

なお、取得した個人情報は、研究目的以外には使用せず、適切に管理し、個人が特定されない形で処理・公開いたします。

上記の説明に同意し、個人情報の登録に進みます

同意する

アンケート - オーラルフレイル調査

氏名

フリガナ

生年月日

1990 (昭和25年)

月

日

性別

選択して下さい

郵便番号

住所

電話番号

1.1.6. 回答後、アンケート一覧画面に遷移するので、オーラルフレイルアンケートの「回答する」を押下します。

1.1.7. アンケートが表示されるので、ご回答いただきます。

[<](#)[>](#)[X](#)

オーラルフレイルアンケート - オーラルフ…
orafrat.com

オーラルフレイルアンケート

当てはまるものを選択してください。

口の渇きが気になりますか？

☒ はい

☐ いいえ

戻る

7/8問中

次へ

アンケート一覧に戻る


 オーラルフレイルアンケート - オーラルフ...
 

09a1f86.com

オーラルフレイルアンケート

当てはまるものを選択してください。

普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？

☐ はい

☒ いいえ

戻る
 8/8問中
 回答する

アンケート一覧に戻る

ク オーラルフレイルアンケート - オーラルフ… ×

smallfont.com

**オーラルフレイルの可能性
があります。**

オーラルフレイルは口の機能のささいな衰えのことです。
放置すると口の機能がどんどん低下して食事や会話に支障が出る可能性があるため早期発見・早期対策が必要です。

今回、神戸市から委託を受けて神戸常盤大学歯科診療所（神戸市長田区大谷町2-6-2）で口の機能を詳細に検査することが可能です。神戸常盤大学歯科診療所での詳細な口腔機能検査を希望されますか。

☐ はい

☐ いいえ

戻る 回答する

アンケートで回答ありがとうございました...
oraltrail.com

オーラルフレイルの疑いはありません。

今回はお口の機能低下は見られませんでした
が、日ごろから、歯磨きや歯磨き後のブクブクうがいを意識して続けるようにしてください。

また、少しでも変化が気になったら、このオーラルフレイルアンケートに答えてみてください。

アンケートのご回答ありがとうございます
た。

資料 3

資料 3-1

神戸市委託 オーラルフレイルチェック 計測日：2026年 月 日

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

1. 嚥下機能検査 (EAT-10)

以下の項目について、あなたはどの程度経験されていますか？

- ・問題がない場合を0とし、ひどく問題である場合を4として、5段階で該当する数字を○でかこんでください。

		問題なし ←————→ ひどく問題				
(1)	飲みこみの問題が原因で、体重が減少した	0	1	2	3	4
(2)	飲み込みの問題が原因で、外食に行くための障害になっている	0	1	2	3	4
(3)	液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4
(4)	固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4
(5)	錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4
(6)	飲み込むことが苦痛だ	0	1	2	3	4
(7)	食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている	0	1	2	3	4
(8)	飲み込む時に食べ物のがどに引っかかる	0	1	2	3	4
(9)	食べる時に咳 (せき) が出る	0	1	2	3	4
(10)	飲み込むことはストレスが多い	0	1	2	3	4

合計点 _____ 点

2. 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 / ・ 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>

3. 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	□
	咬合圧シート	N				375N 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 (飲み込み)	質問紙調査	_____ 点				3 点以上	□
7.咀嚼能力	グルコセンサー	_____ mg/dl				100 mg/dl 未満	□

・該当する項目が_____個あります

・該当する項目がありません

<指導内容>

資料 4

資料 4-1

オーラルフレイルチェック結果

計測日：2026年 月 日

ふりがな 氏名	様	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	TCI (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.舌口唇運動機能低下 (滑舌テスト)	オーラル・イデ・リテラシー	パ 回/秒	どれか1つでも 6 回/秒 未満	☐
		タ 回/秒		
		力 回/秒		
5.嚥下検査(飲み込み)	質問紙調査	点	3 点以上	☐

・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。

☐ _____ について低下の傾向がみられました。

口腔機能を維持・向上させるために

※毎日実施してほしいこと

- ★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
- ★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
- ★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 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。

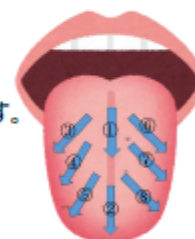
スクラッピング法



2. 舌の清掃

1 日 1 回、舌の清掃をしましょう

- ①舌をしっかり前に出します。
- ②水で濡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。



4. がらがらうがい

水を口に含んで上を向き、のどの奥で 5 秒程度ガラガラと音を出してから水を吐き出してください。1 日数回実施してください。



お疲れさまでした。