

皆さまのお声を聞かせてください！

PRESENT

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選でステキな賞品をプレゼント

皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集！
2025年1月31日(金)までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。



このQRをスマートフォンなどで読み込みアンケート入力フォームに移動

Dental Magazine

KYOの歯

きょうの「は」



VOLUME

6

2024

TAKE FREE



1 オーラルB iO4

穏やかな微振動で、歯ぐきのキワまで優しくブラッシングします。

1名様



2 パタカラ Welfare

表情筋を鍛えるためのトレーニング用具です。

2名様



3 ペコぱんだ® 基本セット

舌の筋肉を強化するために開発された自主訓練用トレーニング用具です。

10名様



4 口腔ケアセット

洗口液・歯ブラシ・歯磨剤などの口腔ケアセットです。

50名様

※賞品をお選びいただくことはできません。あらかじめご了承ください。その他のプレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。



表紙を飾る写真を公募します！

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常の中の風景…など、京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。表紙写真に採用された方には賞品としてデンタルケア詰め合わせセットをプレゼント！

作品テーマ

「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限り。 ※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、あらかじめご了承ください。 ※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format
データ
容量・形式

- 高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
- JPEGデータ・10MB程度
- 目安4000×6000pixel程度

●データ提出先・締め切り日

2025年1月31日(金)までに必要事項を記載の上、画像を添付し、下記のメールアドレスにお送りください。

宛先 kyonoha02@screen-cre.co.jp
編集・制作 株式会社SCREENクリエイティブコミュニケーションズ
件名 「KYOの歯」表紙画像
本文 お名前・作品のご説明(100字程度)
画像 メール添付



口腔の健康を守る国家ライセンス

衛生士科(3年制) 技工士科(2年制)

一般社団法人 京都府歯科医師会会立
Kyoto College of Dental Hygienists & Technicians
京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地
TEL.075-812-8492 info@sikasen.jp

[受付時間]
9:00~12:00・13:00~17:00月-金(祝日除く)
昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494
https://sikasen.jp



「歯みがキッズ」大募集！

KBS京都「歯っぴーライフ」の番組内で、頑張ってる歯磨きしている子供たちの1分程度の動画を募集しております。「歯っぴーライフ」番組X(旧Twitter) (@kbs_happylife) をフォローの上「#歯みがキッズ」をつけて投稿ください。歯さんからのご応募お待ちしております！



お問い合わせ

一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東梅尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会 https://www.kda8020.or.jp

KYOの歯—きょうの「は」—

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていくことを目的として発行しています。

↓ Webサイトもご覧ください ↓

https://kyonoha.com



Dental Magazine KYOの歯 Vol.6

第6号 2024年11月発行

健康長寿を目指すなら、
オーラルフレイルにご用心！

シニア特集号



「撮影者」川端弘徳様・南禅寺からほど近くの最勝院を訪れた際に、紅・黄・葉に朝日が射すのを待ち、撮影しました。

デジタルで読める

「KYOの歯」
Webサイトも
ご覧ください。



一般社団法人 京都府歯科医師会

オーラルフレイルにご用心!!

シニア
特集号



ここがポイント!

3つの側面

フレイルは大きく分けて3つの側面から現れます。1つ目が「体のフレイル」です。運動機能が低下したり、筋肉が衰えたりすることなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。2つ目が「心のフレイル」です。高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。3つ目が「社会性のフレイル」です。加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。



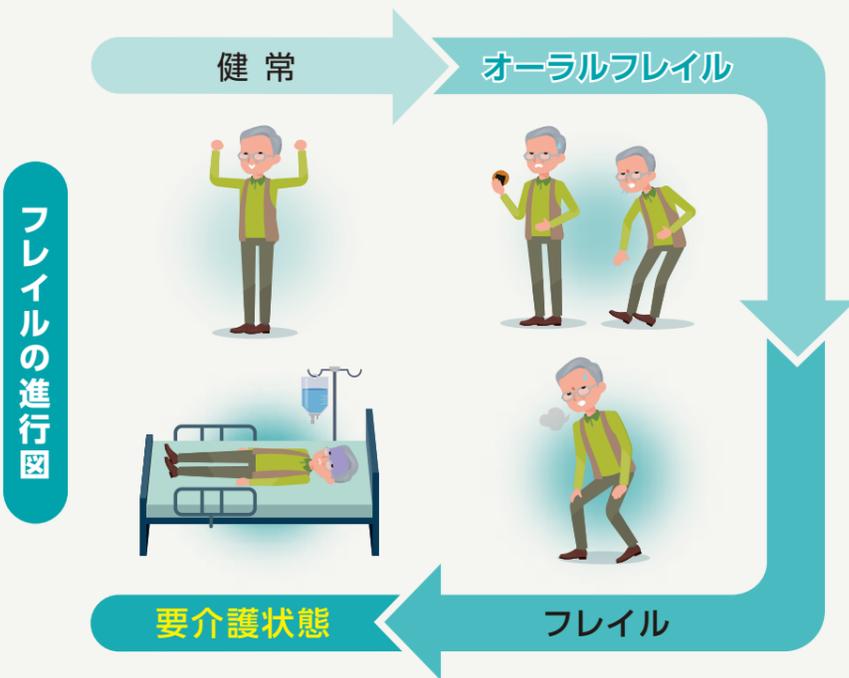
オーラルフレイルを
ご存じですか?

「フレイル」とは、「健康な状態と要介護状態の中間の段階」で、加齢による体や心の動き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。「オーラルフレイル」とは、老化に伴うさまざまな口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、お口の健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加することを指します。食べる機能の障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、人によっては要介護状態にまで繋がる一連の現象および過程のことです。

ご注意!
ATTENTION

フレイルが進むと、
要介護に!?

オーラルフレイルの状態になり、かむ力や飲み込む力が衰えると、食欲や食事が低下し栄養不足になります。すると、筋肉量の減少・基礎代謝の低下が起こりエネルギーの産生量が減退します。加えて、日々の活動量が減るとおなかも減らず、さらに食欲がなくなり、食事も低下します。このような悪循環(フレイルサイクル)を放置してはいけません。



フレイルの進行図



お口の機能低下は食事摂取量の低下や栄養不足につながる事が分かっています。特に筋肉の維持に重要である動物性タンパク質(魚、肉、卵)の摂取量が低下すると報告されています。筋肉量の低下は身体的フレイルにつながりますので、歯の数、かむ力、飲み込む力を維持し、バランスの良い食事をすることが重要になります。

お口の機能は食事内容に影響します



あきこ先生の
知っ得情報!

オーラルフレイルの
該当項目

あなたは
大丈夫?

- 残っている自分の歯が20本未満
- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などで、むせることがある
- 口の渇きが気になる
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

2つ以上当てはまると、
「オーラルフレイル」が
始まっています!

オーラルフレイル(歯と口の機能低下)からフレイル(体と心の機能低下)への負の連鎖が進まないように、しっかりとした対策が必要です。

POINT.1
体のフレイル
(身体機能の低下)

- 歩くのが遅くなる
- よろける
- 力が出ない

POINT.2
心のフレイル
(認知や自発性の低下)

- ものわすれが多い
- 気分が落ち込む

POINT.3
社会性のフレイル
(社会的活動量の低下)

- 外出しない
- 人付き合いが面倒になる

お役立ち
コラム
日本版フレイルの
基準について

項目	評価基準
歩行速度	通常歩行速度1.0m/秒以下
筋力低下	握力:男性28kg以下、女性18kg以下
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
疲労感	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする
身体活動	1.軽い運動・体操をしていますか? 2.定期的な運動・スポーツをしていますか? ●上記の2ついずれも「週に1回もしていない」と回答

お知らせ
高齢者の歯科健診
京都府歯科医師会では各市町村と連携してさまざまな歯科健診を行っており、高齢者を対象とした歯科健診もあります。無料で受けられる自治体もありますので、対象年齢や受診できる歯科医院をお住まいの地域の保健所や保健福祉センターなどにご確認の上、ぜひ受診してみください。

予防策をしっかりと学んで、毎日健口!

今日から実践!
オーラルフレイル予防の五カ条

オーラルフレイルを予防し、
いつまでも元気でおいしく食べられるようにしましょう!

一、定期的な歯科健診と口腔ケア

- 歯科医院での定期的な健診とクリーニングを受けることで、むし歯や歯周病などの問題を早期に発見、治療することで健康な歯を残すことができます。
- 歯磨きやフロス使いなどの口腔ケアを日常的に行い、口の中を清潔に保ちましょう。

二、バランスの取れた食事

- 甘い飲み物、高脂肪や高塩分の食品を控え、バランスの取れた食事を心掛けましょう。
- カルシウムやビタミンDを含む食品(牛乳、チーズなど)を摂取することで、歯や骨の健康を保つことができます。
- サルコペニア(筋肉の衰え)対策として、良質なたんぱく質を摂取しましょう。

三、口の健康に影響する生活習慣の見直し

- 禁煙をすることで口の健康を改善できます。
- 過度のアルコール摂取を避け、口の中の粘膜を保護しましょう。

四、適切な歯磨きの方法と道具の選択

- 歯磨きは毎食後、適切な方法で行いましょう。
- 歯ブラシを使って、歯の表面だけでなく、歯ぐきや舌もきれいにしましょう。
- 適切な硬さの歯ブラシを選び、定期的に交換しましょう。
- また、フロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間の汚れも取り除きましょう。

五、ストレス管理と心身の健康維持

- ストレスは口の健康にも影響を与えるため、適切なストレス管理法を見つけ、心身の健康を維持しましょう。
- 必要であれば、リラクゼーション法やメンタルヘルスの専門家の助けを借りることも考えましょう。

さらに!

お口の体操を毎日続けて「健口」をキープしましょう!



口腔に関する筋肉は、かんだり、舌を動かしたりすることで保たれます。毎日お口の体操を行い、筋肉を維持しましょう。

体操はP05-06で詳しくご紹介します!

定期健診で歯とお口の健康をしっかりと保とう!

定期的な歯科健診で専門的な口腔ケアを行うことで、健康なお口を保ち、オーラルフレイル予防、ひいてはフレイル予防につながり、健康な体を維持することになります。お口の中で不安なことや気になることがあれば、まずは歯科医院へ行き、お口の中のチェックをしてもらうようにしてください。

健診のメリット

1.むし歯を予防できる

定期的な歯科健診と専門的な口腔ケアによって、歯を失う原因になるむし歯の発症を抑えると同時に異変を早期に発見できるため、最小限で済む治療につながります。

2.歯周病を早期に発見できる

定期的な歯ぐきのチェックは初期の歯周病の発見につながり、適切な処置が可能になります。

3.全身の健康維持につながる

歯周病などの口腔疾患は、糖尿病などさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。歯周病を予防してお口の健康を保つことは、全身の健康を維持し、病気の予防につながります。

4.生涯を通して経済的な負担が軽くなる

年に数回の健診費用に比べて、むし歯や歯周病になった場合の治療にはより多くの費用と時間がかかります。残存歯数が全身疾患に関連することから、定期健診によって医療費負担軽減にもつながります。

ゴールは笑顔あふれる「健康長寿」

食べ物をおいしく食べるためには、歯とお口の健康が欠かせません。歯とお口の健康を保つことで、フレイル対策につながります。家族や友人と笑顔で楽しく会話をするためにも、歯とお口の健康が重要な役割を果たしています。生涯にわたって、しっかりかんで食べ、健やかで心豊かに笑顔で過ごせるように、また日々の生活を楽しく過ごすために、今からオーラルフレイル対策をスタートさせましょう。



お知らせ

京都府歯科医師会
口腔サポートセンター

病気などにより歯科医院への通院が困難な方のために、訪問診療ができる歯科医院を探すぐざりませんか。左のQRコードを読み取って、Web(京都訪問歯科デジタルサービス)でお申し込みができます。



オーラルフレイル対策で毎日楽しく過ごしましょう!

- おいしく食事を楽しめる
- なんでも食べることができ、**栄養バランスが整う**
- **人と会話するのが楽しくなる**
- しっかりかめることで**脳を活性化させることができる**
- 表情が豊かになり**素敵な笑顔になる**



オーラルフレイルと身体的フレイルで**要介護認定リスクが2.8倍に**



オーラルフレイルが身体に影響することが近年の研究で分かっています。オーラルフレイルになると身体的フレイルになるリスクが2.4倍に上がることや、オーラルフレイルと身体的フレイルを併発すると、要介護に認定されるリスクが2.8倍に上がることも報告されています。

オーラルフレイルは身体的フレイルのリスクに



あきこ先生の**知っ得情報!**

お口の体操をイラストでご紹介!

これらの体操を継続的に行うことで、お口の筋肉を効果的に鍛え、お口の機能を改善することができます。

お口の体操



しっかり食べるためにお口の筋肉をほぐしましょう。

唇のストレッチ①
唇をグンと突き出して「うー」と2秒ほど声に出します。

唇のストレッチ②
次に唇をぐーっと引き伸ばして「いー」と2秒ほど声に出します。これを交互に5回続けましょう。

頬の運動①
できるかぎりの力で、2秒ほど頬をぶーっと膨らませます。

頬の運動②
次に、できるかぎりの力で2秒ほど頬をきゅーっとしぼませます。これを交互に5回続けましょう。

舌のトレーニング



舌の動きを滑らかにして飲み込む力を高めましょう。

舌をぐーっと前に伸ばします。次に舌をしっかり奥に引っ込めます。それぞれ2秒ずつ2セット行いましょう。

次に、舌を左右に動かします。それぞれ2秒ずつ2セット行いましょう。

次に、口を閉じ、舌で上唇と下唇と交互に押します。それぞれ2秒ずつ2セット行いましょう。

最後に舌で頬を押します。左右それぞれ2秒ずつ2セット行いましょう。

ストレッチ後は舌が滑らかに動くように。食事の前に行うのもオススメです。

発声トレーニング



むせたときにしっかり吐き出せる力を維持できます。

「ば」「た」「か」「ら」の4つの言葉を順番に8秒間ずつ、できるかぎり発音しましょう。

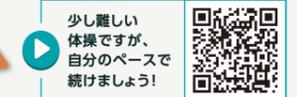
その後、深呼吸を3回、時間をかけてしっかり行いましょう。

次に息をしっかり吸って、止め、その後6秒ほど大きな声で「あ〜〜」と発音しましょう。

最後にゆっくり息を吸って喉に詰まったものを吐き出す気持ちで、5回咳払いしましょう。

このトレーニングで誤嚥性肺炎のリスクも軽減できます。ぜひ毎日続けましょう。

道具を使った体操



簡単な工作も楽しめる体操もご紹介します。

はさみ、糸かデンタルフロス、ボタンかクリップ、5円玉などを用意しましょう。

糸を肩幅ほどの長さに切り、ボタン(クリップや5円玉でもOK)にくくりつけます。端は小さな結び目をつくりま。

端を口にくわえ、唇と舌の動きだけで、ボタンを口元まで引き上げましょう。

口元まで引き上げられたら、また伸ばし、3回ほど繰り返しましょう。

ボタンで物足りない場合は、少し重い5円玉で挑戦してみてください。朝昼夜と1日3セット行うとより効果的です。

あきこ先生の
知っ得情報!



オーラルフレイル
対策の第二歩は
歯科治療

オーラルフレイルの判定項目の中で身体的フレイルと特に関係しているのは歯の数や咀嚼機能です。まずは歯科治療により、しっかりかめるお口を作りましょう。

お知らせ



京都府歯科医師会
Webサイトでは、
今回掲載した体操以
外にもオーラルフレ
イル予防にもなる
お口の体操動画を多数
ご紹介しています。
ご家族の皆さんでぜひ
続けてみてください。