

オーラルフレイル健診体制整備事業 モデル市町における連絡体制

1 モデル市町における役割

	項 目	役割・協力内容
1	対象者（高齢者）の選定	1 会場あたり 15～20 名の高齢者の選定 5 グループ× 2 回（延べ 200 人）
2	オーラルフレイル予防「お口の元気アップ教室」（イベント）の開催日、会場の調整	・オーラルフレイル予防「お口の元気アップ教室」の開催日および実施会場の調整、準備 ・対象者への案内、周知
3	県歯科医師会との連絡・調整	・教室（イベント）の開催日および実施会場の連絡・調整など
4	地区担当歯科医師、コーディネート歯科衛生士との連絡	必要に応じて事前調整、事後報告など

2 モデル市町の地区担当歯科医師（7市町 歯科医師各1名）

オーラルフレイルモデル市町 地区担当歯科医師連絡会の開催

1	開催日時	令和2年9月3日（木）15時～16時30分
2	会 場	兵庫県歯科医師会館（神戸市中央区山本通）
3	参集予定者	地区担当歯科医師7名、兵庫県歯科医師会、兵庫県健康増進課
4	内 容	① 地区担当歯科医師の役割 ② 事業内容と連絡調整について

3 モデル市町のコーディネート歯科衛生士

フレイル対策評価事業およびオーラルフレイル事業モデル市町

（9市町 歯科衛生士各1名）

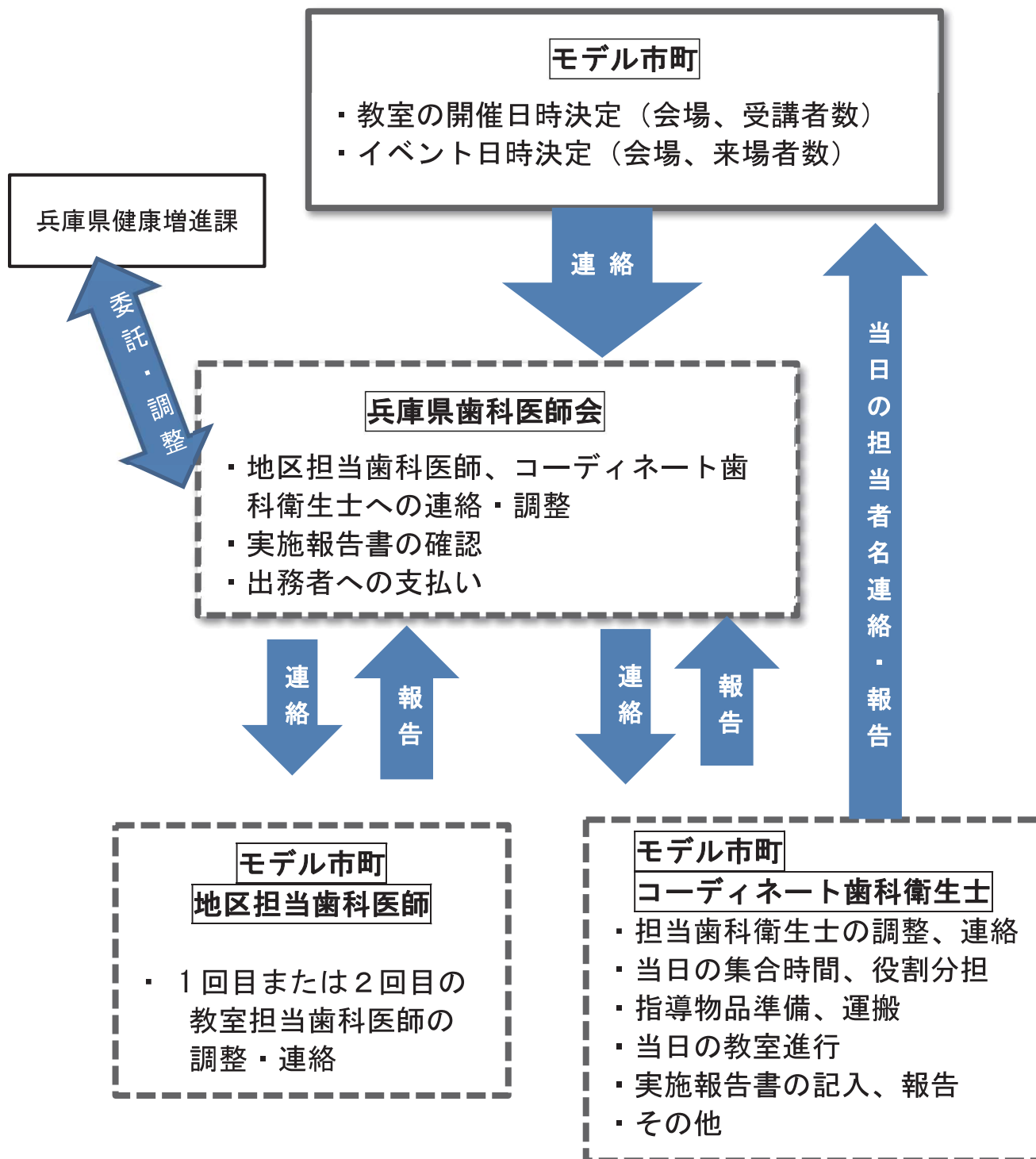
コーディネート歯科衛生士連絡会の開催（年2回）

1	開催予定	① 令和2年8月2日（日） ② 令和3年2月頃
2	会 場	兵庫県歯科医師会館（神戸市中央区山本通）
3	参集予定者	コーディネート歯科衛生士9名、歯科医師会、健康増進課
4	内 容	③ コーディネート歯科衛生士の役割 ④ 事業内容と連絡調整について ⑤ 事業評価と課題について

【オーラルフレイル予防 お口の元気アップ教室連絡調整】

※歯科衛生士配置のモデル市町は、連絡体制や役割を別途協議する

※お口の元気アップ教室の開催を中止または延期する場合は、遅くとも1週間前までに、モデル市町から、兵庫県歯科医師会、地区担当歯科医師、コーディネート歯科衛生士に連絡願います。



①オーラルフレイル予防「お口の元気アップ教室」開催例 (45～60分)

対象：地域の高齢者グループ(15～20人) 会場：公民館など集いの場

1回目
お口の元気度
測定

おうちドリル実施
(1～3か月 自宅での実践)

2回目
お口の元気度
評価

※歯科医師は1回目または2回目のどちらかに出務

① ミニ講話・おうちドリル説明 15分



歯科医師または
歯科衛生士

- ・オーラルフレイルとは (口腔機能の低下)
- ・予防するには (日常の生活で取り組む口腔体操など)
- ・自宅で実践「おうちドリル」の説明

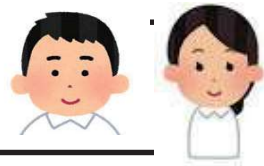
② お口の元気度チェック(4項目) 10～15分



- ① 質問票記入 参加者の口腔機能の状態把握
- ② 舌の機能 パ・タ・カの回数 (健口くん使用)
- ③ 口腔乾燥 口腔内の乾燥度を計測(ムーカス使用)
- ④ 咀嚼力判定 咀嚼チェックガムを60回かむ

計測は1回
のみ

③ お口の元気度判定 5分



歯科医師または
歯科衛生士

- ・4項目のチェックから把握した口腔機能の状態を判定

④ 口腔体操の実践 10分



担当：歯科衛生士

- ・早口ことば、口腔体操 (実施可能な体操内容)

⑤ 希望者



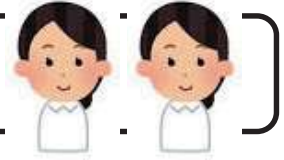
お口の困りごと相談 担当：歯科医師

② イベントでの開催例 オーラルフレイル体験

イベント等で、幅広い住民を対象にオーラルフレイルチェックの体験や指導の機会を持つことにより、オーラルフレイル予防の普及啓発を図る。

※イベント参加者は1回の実施とする

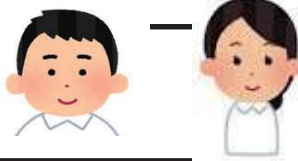
① お口の元気度チェック（4項目） 担当：歯科衛生士



- ① 質問票記入 参加者の口腔機能の状態把握
- ② 舌の機能 パ・タ・カの回数（健口くん使用）
- ③ 口腔乾燥 口腔内の乾燥度を計測（ムーカス使用）
- ④ 咀嚼力判定 咀嚼チェックガムを60回かむ

計測は1回のみ

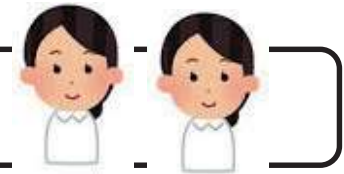
② お口の元気度判定



歯科医師または
歯科衛生士

- ・4項目のチェックから把握した口腔機能の状態を判定

③ オーラルフレイル指導 担当：歯科衛生士



- ・判定結果からアドバイス実施
- ・自宅での実践「おうちドリル」の説明・配布など



オーラルフレイル予防 お口の元気アップ教室開催の留意点

1 新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮した 歯科スタッフの準備



フェイスシールド着用



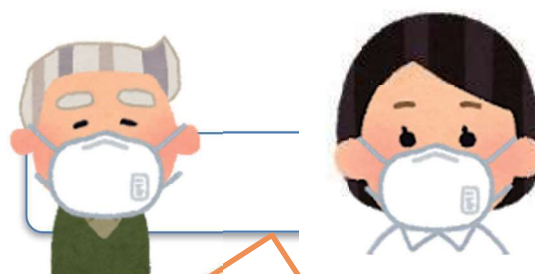
マスク着用



ディスポグロブ着用



アルコール消毒



個別指導時は横並びで座る

2 集団での教室参加者への配慮



【参加者向け】

- ・発熱、体調が悪い場合は参加を控える。
- ・飛沫が飛ぶのを防ぐため、参加者はマスクを着用する。
- ・会話をする時は、できるだけ真正面をさける。
- ・人との間隔をあける

【指導者向け】

- ・マスクを着けてお口の体操を行うと息苦しくなることがあるので、「あ・い・う・え・お」「パ・タ・カ・ラ」と発声する時は、大きな声を出さずに、控えめな声で部分的に短時間で行う。
- ・お口の元気度チェック票の記入で使用するボールペンは、個別配布とする。
- ・参加者と並びで座るなど、互いに距離をとるよう調整する。（仕切り版準備）
- ・講話を行う時は、参加者と十分な距離を取り、フェイスシールドを着用する。
- ・対面で個別指導を行う時は、必要に応じてフェイスシールド、ガウンを着用する。
- ・咀嚼判定ガムを噛む前には、参加者の手に消毒薬をかけるなど手指を消毒し、噛んだガムはジッパー袋で密閉し、ご自宅に持ち帰って処分を依頼する。

参加者の心をつかむ 話し方の工夫

1 はっきりと ゆっくりと 抑揚をつけた話し方で

講話はマイクを使いますが、マスクを着用するので、聞き取りにくくなります。

ゆっくり、はっきりと話しましょう。

声のトーンを使い分けるなど、抑揚をつけることで、親しみやすい話し方になります。

ゆっくり はっきり



2 導入の「あいさつ」例

お待たせしました。みなさま こんにちは。

私は、本日の「お口の元気アップ教室」を担当する 歯科衛生士の〇〇です。

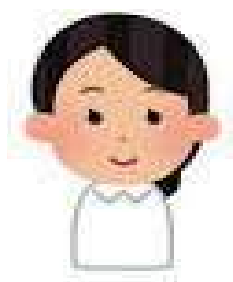
今日は、〇〇時〇〇分まで約〇分の予定で、お口の衰え「オーラルフレイル」についてのお話や、お口の元気度を測ったり、お口の体操を行います。

では、本日の担当者を紹介します。歯科医師の〇〇先生、歯科衛生士の〇〇、〇〇、の計4人で行います。 よろしくお願ひいたします。

3 参加者も緊張しています

あいさつの後、いきなり「オーラルフレイル」の講話に入るのではなく、季節の行事や天気の話、その日の話題、食べ物など身近な話題を交えて、リラックスするためのトークを行いましょ。まず、参加者の緊張をほぐします。

お口の体操を行う時は、開始前に「短時間でを行う簡単なお口周りの体操ですが、無理をしないでください」と声をかけるのを忘れないようにしましょ。



参考：オーラルフレイルの説明例

年を重ねるにつれ、体の筋肉は衰えてきますが、弱るのは足腰だけではありません。毎日使っているはずの唇や舌の筋肉も老化していきます。固いものが食べにくくなったり、食べこぼしたり、ささいなお口の衰えに気づき、毎日の生活の中で工夫して、元気なお口を保つよう取り組んでいきましょう。

お口の元気アップ教室 ミニ講話について

最初に、歯科医師または歯科衛生士による「ミニ講話」を 15 分程度行います。
 参加者にオーラルフレイルとは何か、どうすれば予防できるのかなど説明を行い、理解を深めていただきます。講話用の教材として、講話フリップ 17 枚を作成しましたので、事前に必要なフリップを選択し、活用願います。(フリップは A 3 サイズ、裏面に参考の説明文あり)

フレイル(虚弱)



兵庫県・兵庫県歯科医師会

フレイル(虚弱)



兵庫県・兵庫県歯科医師会

オーラルフレイル(お口の虚弱)



兵庫県・兵庫県歯科医師会

オーラルフレイル(お口の虚弱)



兵庫県・兵庫県歯科医師会

お口のはたらき



兵庫県・兵庫県歯科医師会

歯だけではありません



兵庫県・兵庫県歯科医師会

しっかりかめる 歯と口ですか？



兵庫県・兵庫県歯科医師会

お口の体操



兵庫県・兵庫県歯科医師会

楽しい おしゃべり



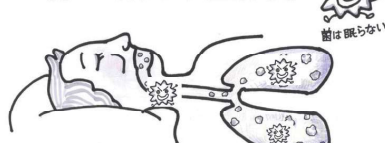
兵庫県・兵庫県歯科医師会

よく笑いましょう



兵庫県・兵庫県歯科医師会

怖い 誤えん性肺炎



兵庫県・兵庫県歯科医師会

お口をきれいに



兵庫県・兵庫県歯科医師会

歯科医師・歯科衛生士が、お口の健康をサポートします



兵庫県・兵庫県歯科医師会

こんな時だからこそ お口のケアを



兵庫県・兵庫県歯科医師会

かかりつけ歯科医に定期的に会い、ずっと笑顔で健口長寿をめざしましょう



兵庫県・兵庫県歯科医師会



兵庫県・兵庫県歯科医師会

「お口の元気度チェック」(4項目) 口腔機能計測・評価

※「お口の元気アップ教室」では、口腔機能の計測は1回のみとする。

		設問・計測内容	評価
1	お口の元気度 質問票(8項目)	口腔機能・清掃の現状 把握	8項目のお口の元気度の質問による口腔 機能の現状把握と評価 (1回目の回答、2回目の回答点数を 比較し、評価する)
2	滑舌・舌口唇 運動機能	オーラルディアド コキネシス (パ、タ、カ発音回数) 健口くんハンディ使用	パ・タ・カ それぞれの発音回数 口唇、舌などの巧緻性について、5秒間 または10秒間でパ・タ・カの発音回数 を計測する。 1秒間あたりの回数が6回未満なら舌口 唇運動機能低下に該当する。
3	口腔乾燥	舌背粘膜の湿潤度の評価 口腔水分計 (ムーカス使用)	開口し、舌背の測定部位にムーカスのセ ンサーが垂直になるよう当て、舌の湿潤 度を約2秒で測定する。 27.0未満で該当あり
4	咀嚼機能	咀嚼力判定 (キシリトール咀嚼 チェックガム使用) ガムの賞味期限なし	ガムを1秒間に1回のペースで60回 咀嚼し、はき出したガムの色の変化を、 5段階のカラースケールで判定する。 スコア3以下であれば、咀嚼能力・ 混和混合能力の低下を疑う。 ※総義歯の方は100回咀嚼する

4項目の口腔機能チェック

※会場や指導時間、参加人数により、実施順や
内容を変更することがあります。

