

# 令和7年度 第2回介護・看護合同学習会

## 高齢者の歯と口のはなし

～口腔ケアの目的と効果、口腔内のトラブル～

群馬県歯科衛生士会 原 貴美子

# 高齢者の口腔ケアの目的

- ① 口腔疾患の予防
- ② 誤嚥性肺炎の予防
- ③ 全身の健康維持
- ④ 口腔機能の維持・向上
- ⑤ 生活の質の向上



# 高齢者がないやすい口腔疾患

- むし歯
- 歯周病
- 口腔乾燥
- カンジダ症
- 義歯不適合による



歯肉が下がり

エナメル質のない

歯の根が露出し

柔らかいので

進行が早い

だけど痛みが出ずらい

## 根面むし歯の特徴



# 高齢になると多いむし歯

- **義歯と  
残存歯の境**



- **歯と歯の間**



# 飴、スポーツドリンク、栄養ドリンク



痛みが出ずらい



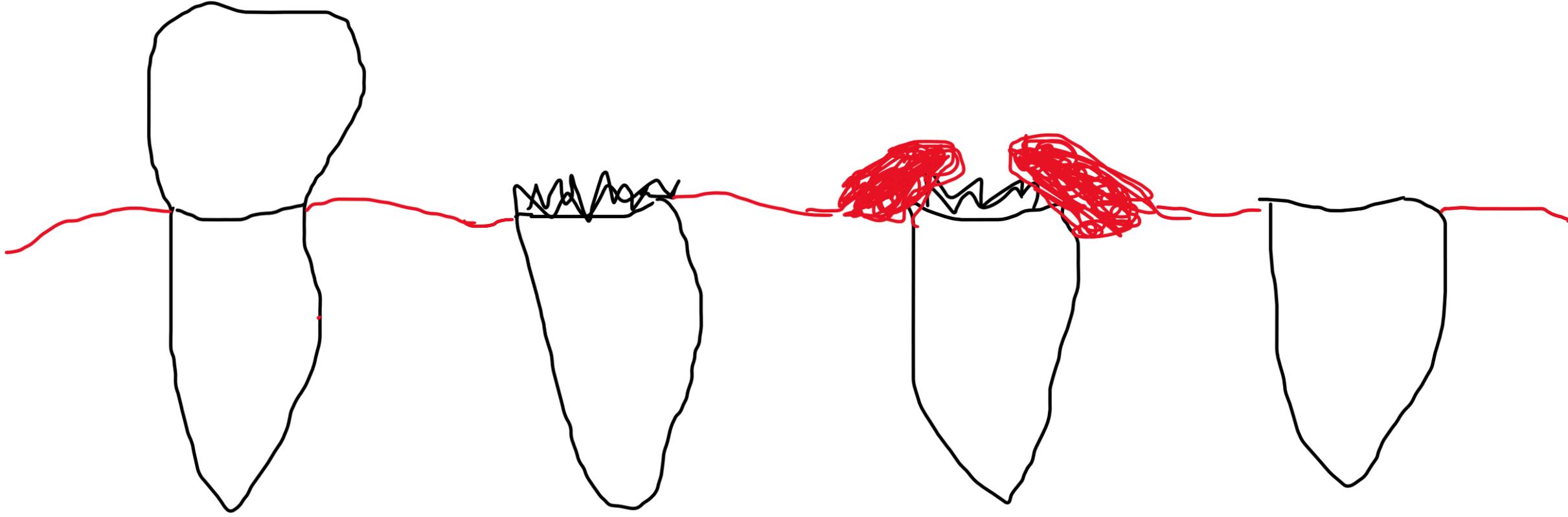
# 残根となる



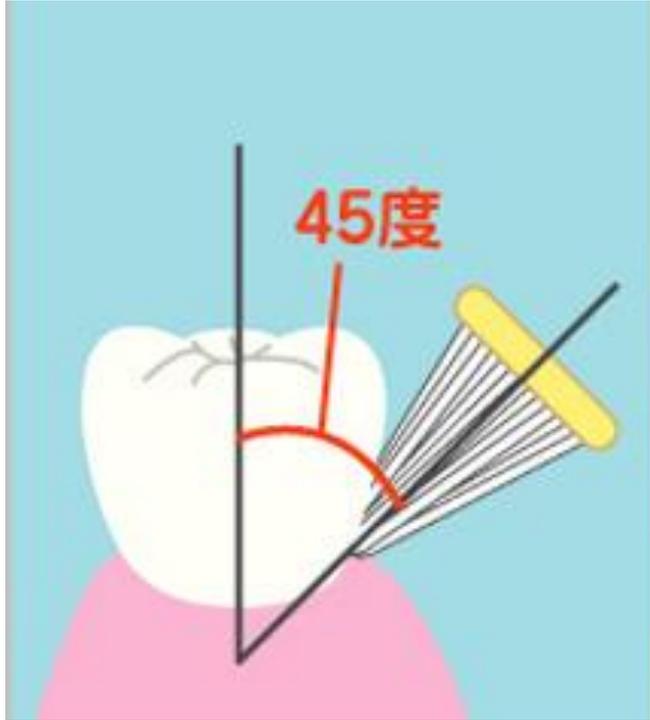
総義歯でも歯の根（残根）が  
あることもある



# 残根の周りの歯肉が盛り上がる



# 歯と歯ぐきの境目



# 高濃度フッ素(1450ppm)配合 歯磨剤



ケア前

ケア後



# 高齢者がないやすい口腔疾患

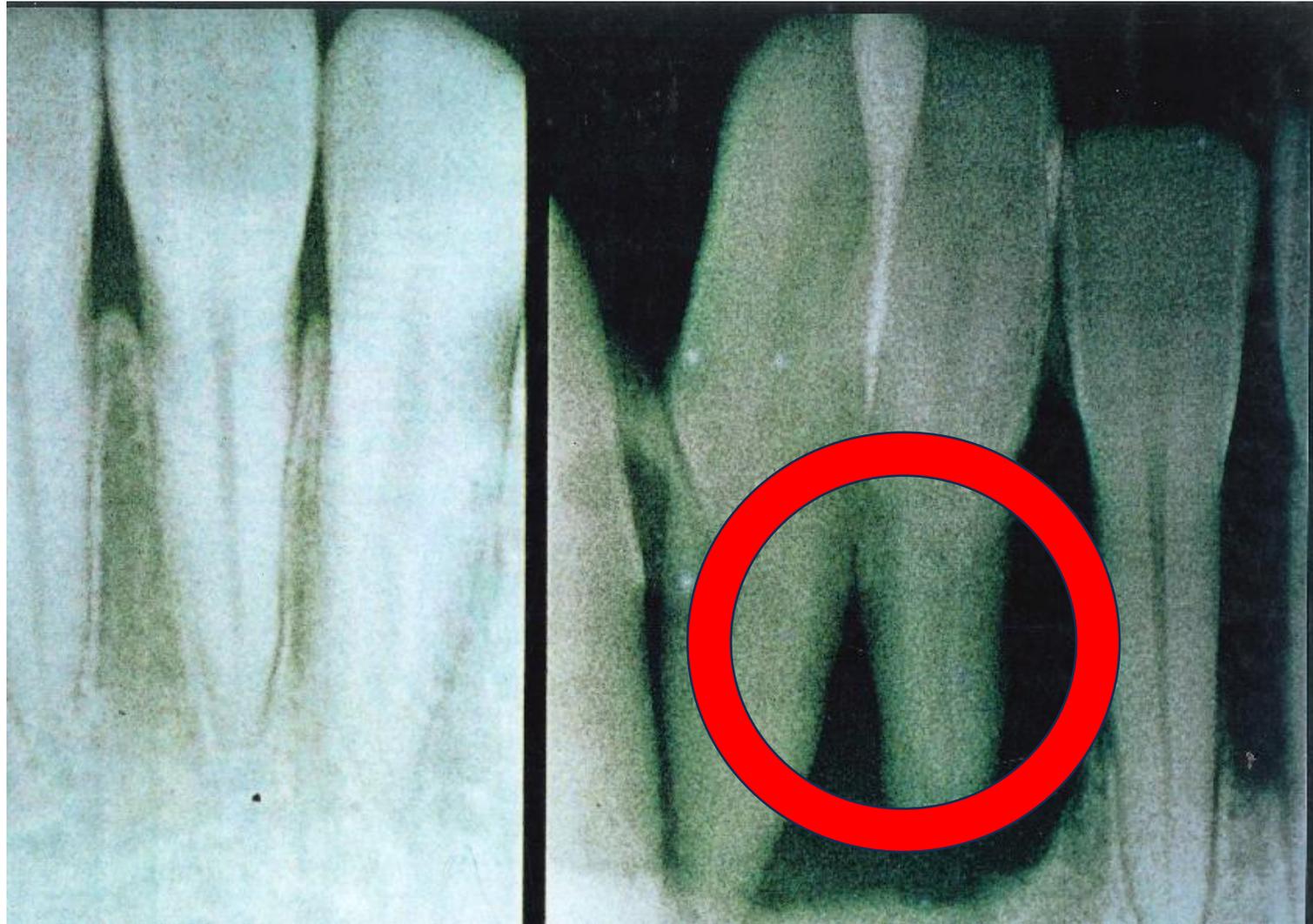
- むし歯（根面むし歯）
- 歯周病（重度に進行）
- 口腔乾燥
- カンジダ症
- 義歯不適合による褥瘡



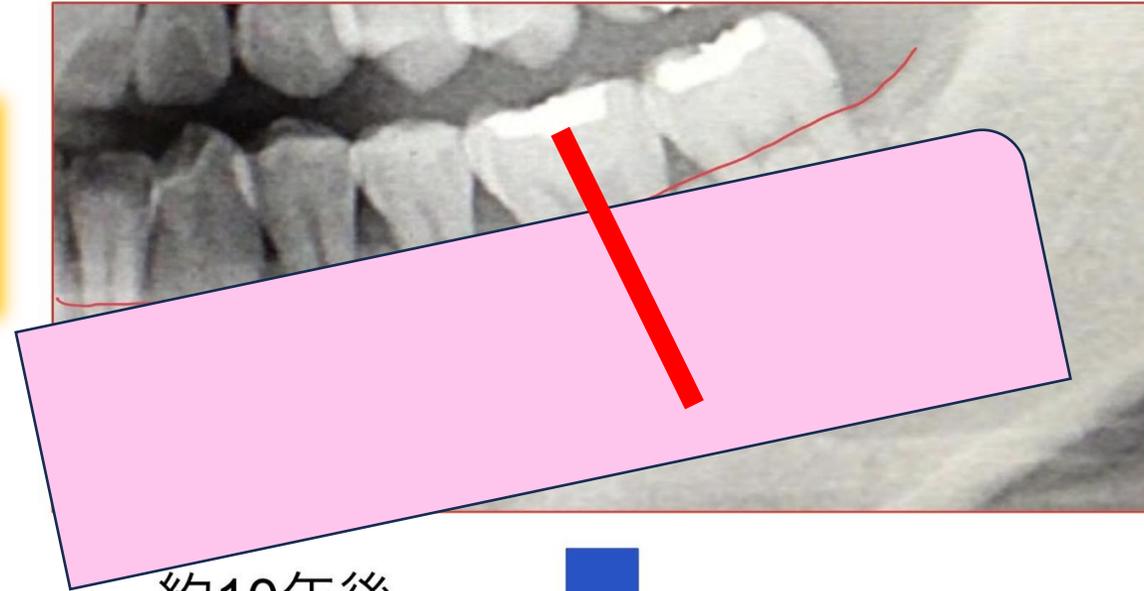
# 歯周病ってどんな病気？



# 歯周病 P のレントゲン写真

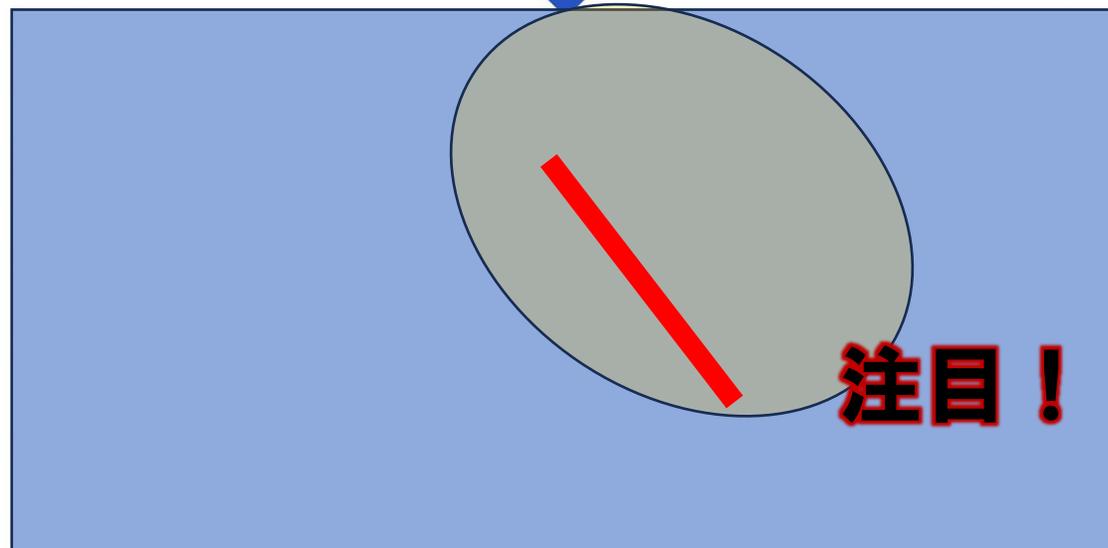


単なる歯茎の病気、  
と書いてたら...



約10年後

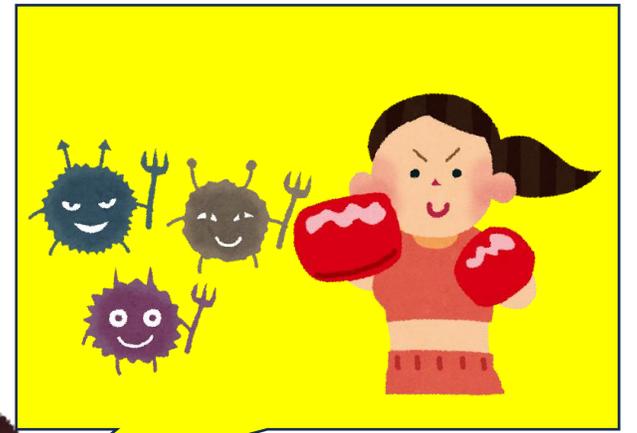
**アゴの骨が  
溶けちゃう  
病気**



**注目!**

# 歯抜けドミノ





# 敵を知ろう

## むし歯菌

- 甘党



## 歯周病菌

- 肉食（血液が好物）

- 嫌いな物は酸素





糖分の取り方

歯みがき

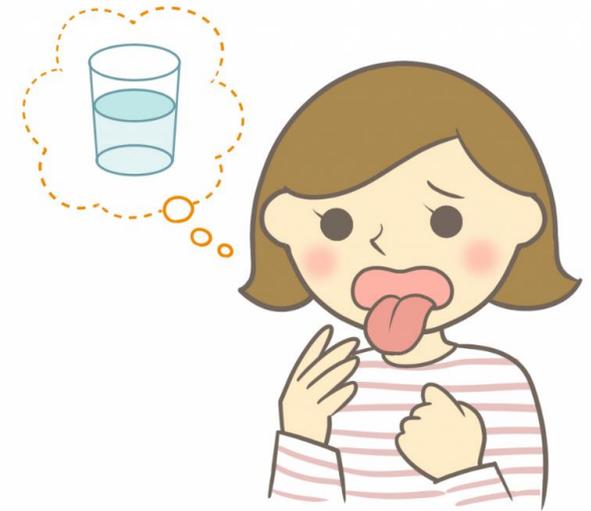


歯と歯ぐきの境目

歯科医院でのクリーニング

# 高齢者がないやすい口腔疾患

- むし歯（根面むし歯）
- 歯周病（重度に進行）
- 口腔乾燥
- カンジダ症
- 義歯不適合による褥瘡



# 口腔乾燥

口が乾く

舌や口唇が  
ひび割れる

口内炎に  
なりやすい

食べ物が  
おい

薬の量が多い人は、お口が乾燥しやすくなることがあります。  
一度お医者さんに相談してみましょう！

唾液が少なくなると

口が痛む

味がよく  
わからない

発音しにくい

口臭がする

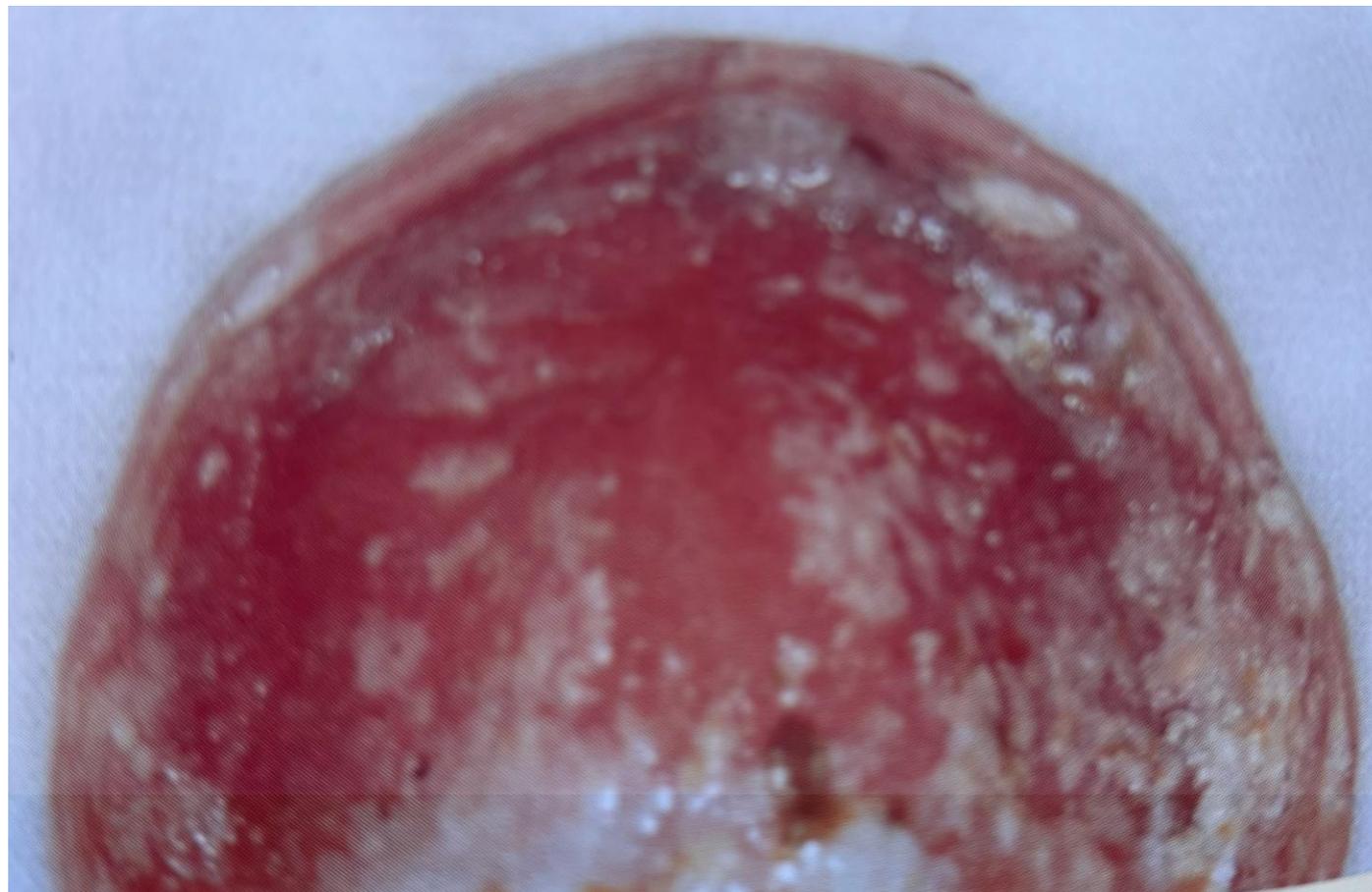
むし歯や歯周病に  
なりやすい

# 高齢者がないやすい口腔疾患

- むし歯（根面むし歯）
- 歯周病（重度に進行）
- 口腔乾燥
- カンジダ症
- 義歯不適合による褥瘡



# バイオフィルム状の汚れやカビ



## 8

## カンジダ症

全身の状態が悪くなると、口腔内に斑状の白苔を伴うカンジダ症が生じることがあります。

この白苔はガーゼでぬぐうことができ、その下は発赤し出血しやすい状態です。このような状態になると疼痛のため食事摂取が困難となり、さらに全身状態が悪化しますので、口腔ケアが重要となります。



# 義歯による褥瘡



# 高齢者の口腔ケアの目的

- ① 口腔疾患の予防
- ② 誤嚥性肺炎の予防
- ③ 全身の健康維持
- ④ 口腔機能の維持・向上
- ⑤ 生活の質の向上

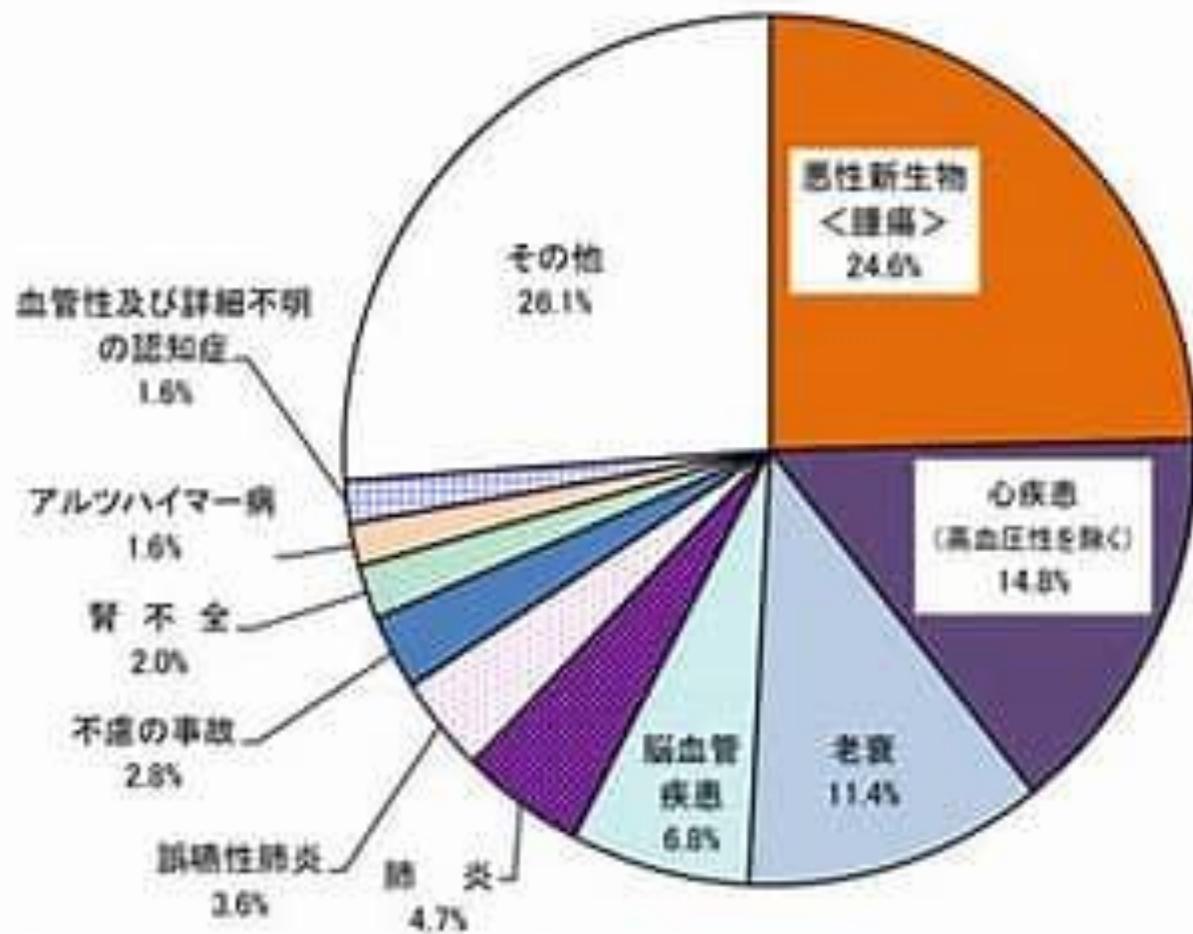


# 誤嚥性肺炎とは

飲み込む力が衰え  
食べ物や口の細菌が  
肺に運ばれておきる肺炎



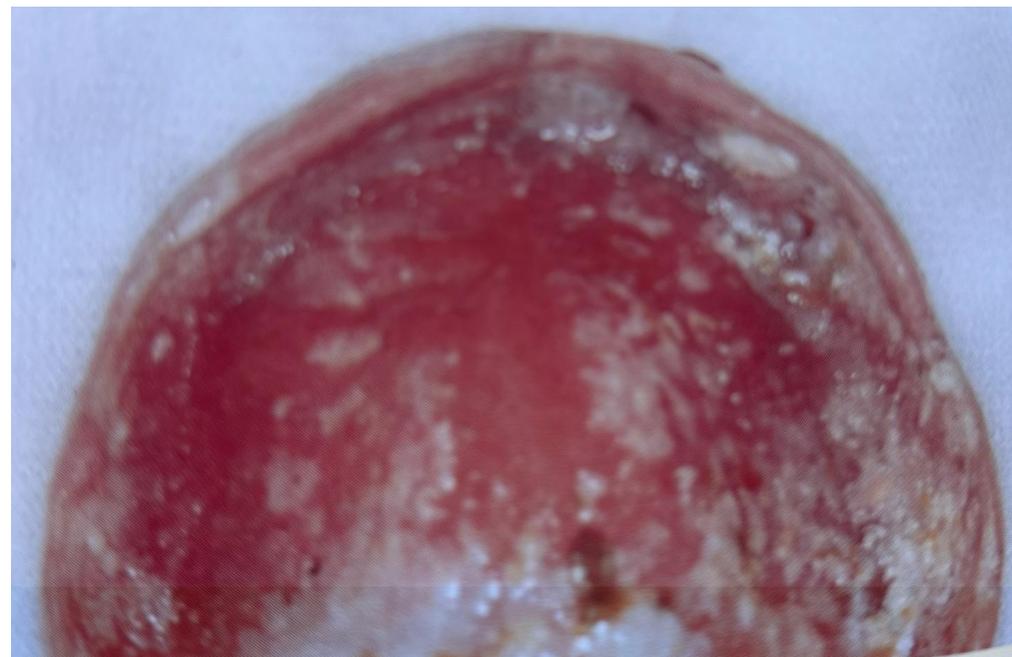
# 日本人の死因 2024



# 年代別死因

	1位	2位	3位	4位
65 - 69	がん	心疾患	脳血管疾患	<b>肺炎</b>
70 - 74	がん	心疾患	脳血管疾患	<b>肺炎</b>
75 - 79	がん	心疾患	脳血管疾患	<b>肺炎</b>
80 - 84	がん	心疾患	脳血管疾患	<b>肺炎</b>
85 - 89	がん	心疾患	<b>肺炎</b>	脳血管疾患
90 - 94	心疾患	<b>肺炎</b>	がん	脳血管疾患
95 - 99	心疾患	<b>肺炎</b>	老衰	脳血管疾患

# 2024 成人肺炎診療ガイドライン 肺炎の予防に口腔ケアが推奨されている



麻痺があると残渣が多い



# 薬が義歯に張り付いていることもある

- 昼食後の歯みがきでうがいをしたら錠剤が2個こぼれ出た。
- 義歯に細かな粒子が張り付いている。



# 義歯のお手入れ



乾燥は変形の原因  
に！  
水につけておきま  
しょう。

- ・ [Redacted] 使用せず清掃し、  
水で洗い流します。



# 舌苔

ケア前



ケア後



# 舌のお掃除

1 舌をなるべく前に出す

2 後ろから手前に優しく  
数回ストロークさせる



やいすぎは  
だめ！

# 高齢者の口腔ケアの目的

- ① 口腔疾患の予防
- ② 誤嚥性肺炎の予防
- ③ 全身の健康維持
- ④ 口腔機能の維持・向上
- ⑤ 生活の質の向上



# 歯周病の話をする



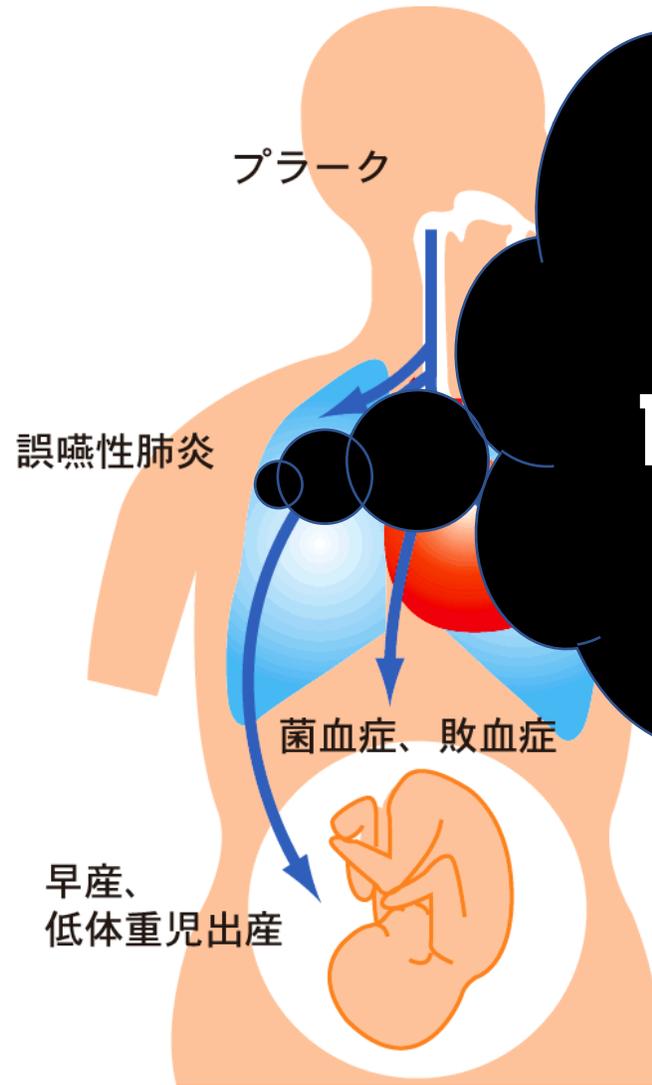
・歳を取った  
に

歯周病菌が血液に乗って全身に運ばれて...

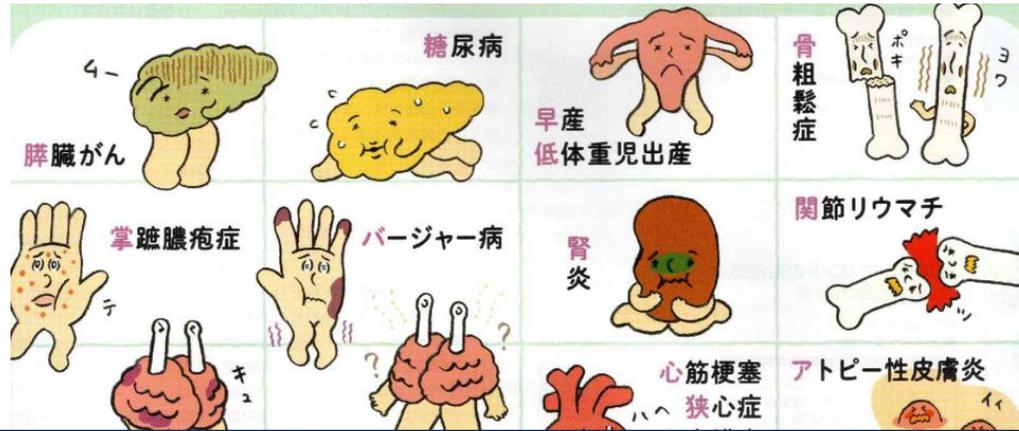
ってば!



# 歯周病が全身に影響します



**大問題  
血糖値と  
歯周病菌は  
お友達**



# 歯周病のお友達図鑑



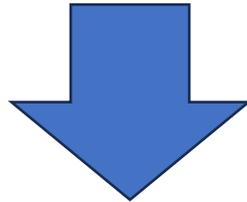
# 高齢者の口腔ケアの目的

- ① 口腔疾患の予防
- ② 誤嚥性肺炎の予防
- ③ 全身の健康維持
- ④ 口腔機能の維持・向上
- ⑤ 生活の質の向上



# 口腔機能の維持・向上

- 食べる            摂食・咀嚼・嚥下
- 話す              発音・構音
- 息をする        口臭
- 表情を作る     口周囲筋



## オーラルフレイル予防

「オーラルフレイル」は「健康」  
と「フレイル」の境目に現れる  
お口の「ささいなおとろえ」  
の事です。



# 2024年4月3学会合同ステートメント

噛めない食品はありませんか？ 噛む力が弱いのはオーラルフレイルかも？  
2つ以上該当すると**オーラルフレイル**です！

★ **オーラルフレイル概念図**  
一般市民向け

咀嚼困難感

固い食べものが  
噛めない

嚥下困難感

むせる・  
食べこぼす

口腔乾燥感

お口が渇く・  
ニオイが気になる



口のまわりの“軽微な衰え”が積みかさなると…  
**オーラルフレイル**

健口



自分の歯が  
少ない

残存歯数の減少



滑舌が悪い

滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

フレイル  
サルコペニア  
低栄養

日本老年医学会  
日本老年歯科医学会  
日本サルコペニア・フレイル学会

# OF-5

## オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

### 残存歯数減少



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

### 咀嚼困難感

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



### 嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか？

はい  いいえ

### 口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

はい  いいえ



### 滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)

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

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は  
**「オーラルフレイル」**です！



# OF-5

## オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

### 残存歯数減少



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

### 咀嚼困難感

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



### 嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか？

はい  いいえ

### 口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

はい  いいえ



### 滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)

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

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は  
**「オーラルフレイル」**です！



# 8020達成者の健康な歯



静岡市歯科医師会8020コンクール表彰者 80歳

女性

日本歯科医師会監修:EBMに基づいた口腔ケアのために. 医歯薬出版

# 8020達成者の割合



厚生労働省歯科疾患実態調査

奥歯が4本無いと



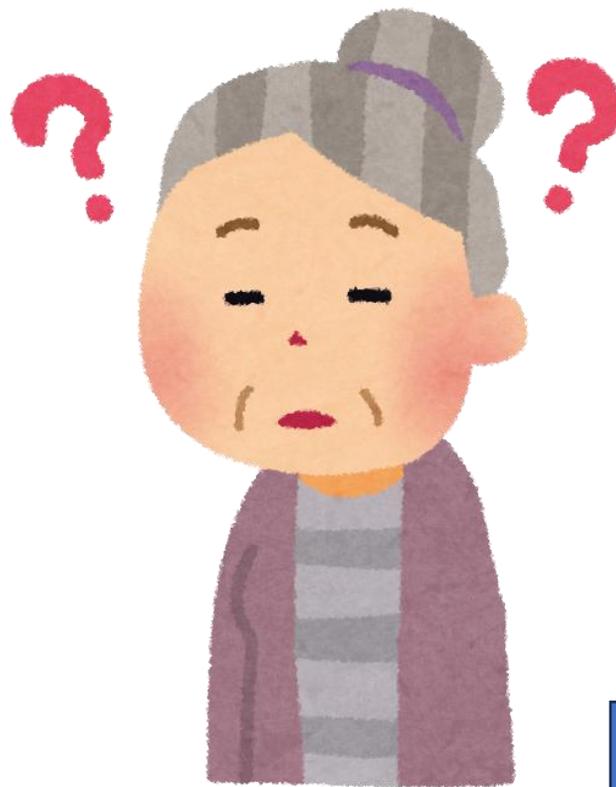
# え、認知症も！？

## 残存歯数とアルツハイマー型認知症の関係

平均年齢70歳後半、残存歯は平均本数



# 認知症と歯みがき



個人の感想です

え、転ぶ！？

## 認知症高齢者の かみ合わせの有無と転倒回数



奥歯がなく  
かみ合わせできない

転倒が  
年2回以上

転倒が  
年1回以下

54.0%

46.0%

自分の奥歯で  
かみ合わせできる



出典：「健康は健口から」～意外な老化予防法～（「保険でよい歯科医療を」大阪連絡会）

奥歯がかみ合えば、転ばなくなる！！

# 入れ歯が合わなくなったら 歯医者さんへGO!

歯ぐきは年齢とともに  
やせます。  
調整してもらうと  
ピッタリに



# OF-5

## オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

### 残存歯数減少



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

### 咀嚼困難感

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



### 嚥下困難感



お茶や汁物等でむせることがありますか？

はい  いいえ

### 口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

はい  いいえ



### 滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)



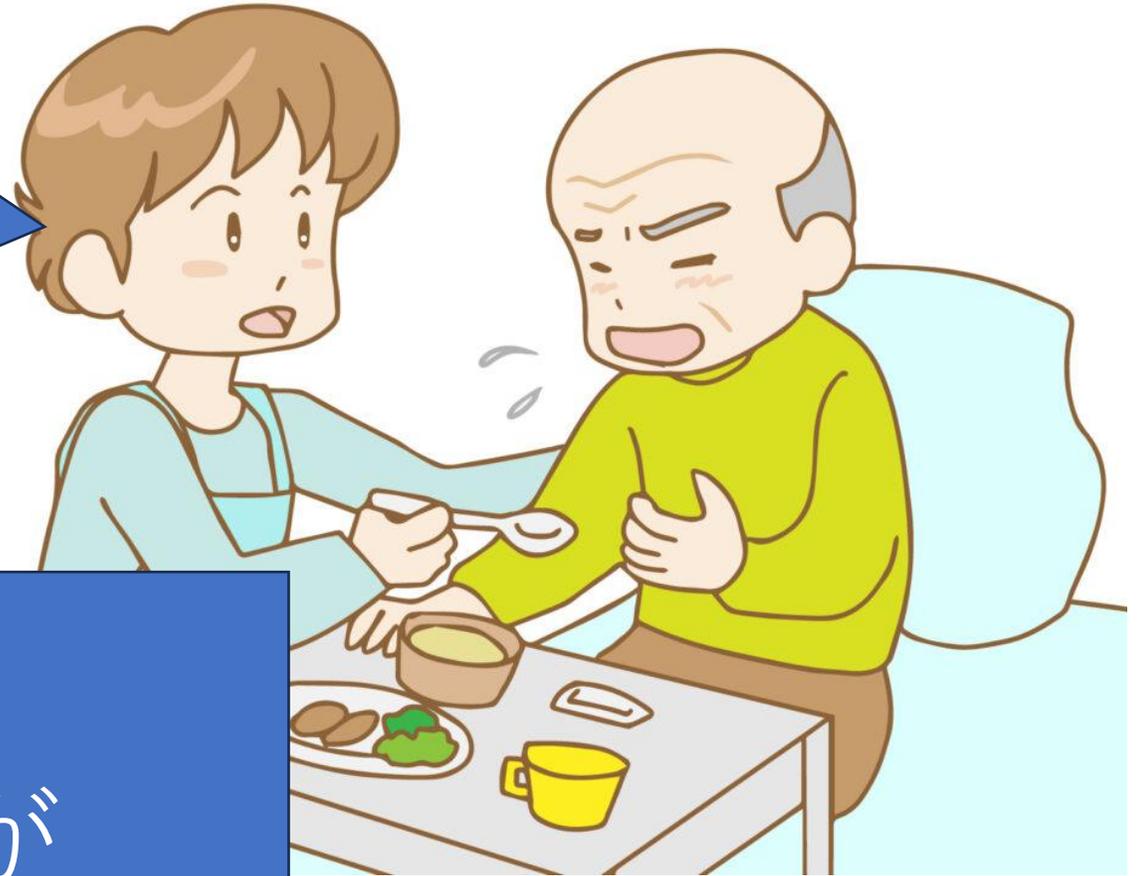
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？  はい  いいえ

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は  
**「オーラルフレイル」**です！



# 誤嚥性肺炎

むせ易くなった



飲み込む力が衰え  
食べ物や口の細菌が  
肺に運ばれておきる肺炎



# 義歯の誤飲



# 高齢者の口腔ケアの目的

- ① 口腔疾患の予防
- ② 口腔機能の維持・向上
- ③ 誤嚥性肺炎の予防
- ④ 全身の健康維持
- ⑤ 生活の質の向上



# 社会参加



# 閉じこもりの原因が口かも



入れ歯が外れて  
うまく話せない

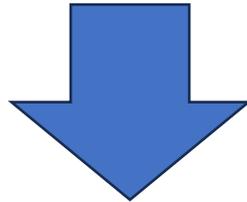
口臭が気になる



むせるのが怖くて  
外食できない

# 口腔機能の維持・向上

- 食べる            摂食・咀嚼・嚥下
- 話す              発音・構音
- 息をする        口臭
- 表情を作る    口周囲筋



**オーラルフレイル予防**

# OF-5

## オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

### 残存歯数減少



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

### 咀嚼困難感

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



### 嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか？

はい  いいえ

### 口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

はい  いいえ



### 滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)



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

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は

**「オーラルフレイル」**です！

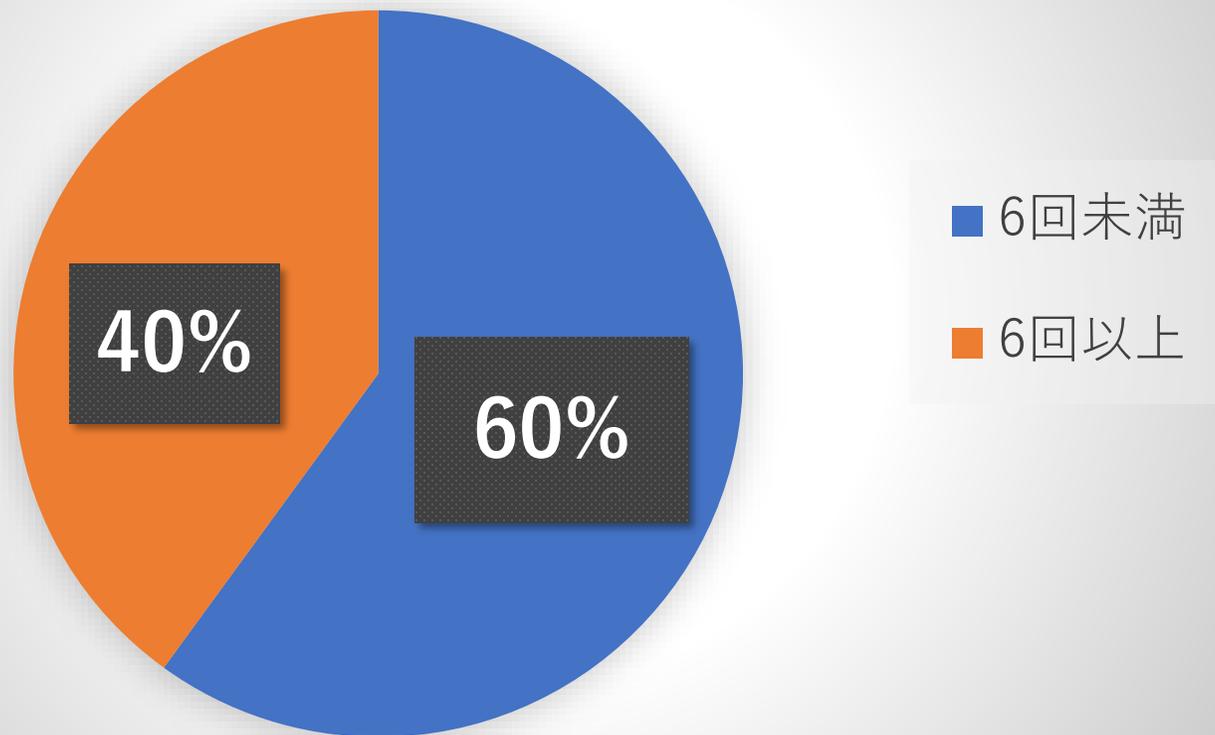


# パタカラ体操



# 「か」と1秒間で 何回言えるか？

「か」の数



# アプリ



# 頬をしっかり動かす



ぶくぶくうがい

不十分なうがい



頬を使った激しいうがい



**利用者のお口をチェックして、  
情報提供することの加算が新設されました。**

## 口腔連携強化加算

在宅で過ごされる利用者に近い皆さんが、利用者のお口を見た情報を歯科医師等と介護支援専門員に伝えることを評価する加算です。

評価方法がわかりやすい資料もあります。この機会にお口の評価をしてみませんか。

口は体の入口です。口の中を清潔に保つこと、上下の歯できちんと噛めることには沢山の良い効果があります。



## 算定できる事業所は以下のサービス提供事業所です

訪問介護、訪問看護★、訪問リハビリテーション★、短期入所生活介護★、短期入所療養介護★、定期巡回・随時対応型訪問介護看護（★：介護予防も含む）

加算を算定するには以下のステップを参考にしてください。

### 加算取得の手順

#### ステップ1 体制届出を提出

厚生労働省のHPにある「体制届出に関する通知」の項目にある別紙様式11を使います。

詳しくはこちら



訪問診療実施している歯科医療機関はナビイ等でも探すことができます。

詳しくはこちら



# 8項目の観察

50点

(図3) 口腔の健康状態の評価

項目番号	項目	評価	評価基準	評価の必要性
1	開口	1.できる 2.できない	上下の歯茎の間に指(小指)を入る程度まで閉じられない場合(開口量>5mm以下)には「1.できる」とする。 開口できる 指と小指(指) 入る 開口できない 指と小指(指) 入らない	閉じられない場合は、口腔の健康状態の悪化が予想できないことから、歯科治療等の処置は必要である。閉じられない場合は、口腔清掃不良となる可能性が高い。また、治療上経過観察が必要となる場合もある。
2	歯の汚れ	1.なし 2.あり	歯の表面や歯と歯の間に白や黄色の汚れがある場合は「2.あり」とする。 付着した汚れ 歯の根元と歯に白い汚れ 歯垢 歯茎に汚れ	歯が汚れている状態は、汚れに食まれる細菌等も増えて行っている状態である。虫歯や歯肉炎の原因となるだけでなく、汚れを飲み込み前に除去すると歯肉炎の原因にもなる。
3	舌の汚れ	1.なし 2.あり	舌の表面に白や黄色、茶、黒色の汚れがある場合は「2.あり」とする。 正常な舌 白苔(口腔カンジタ) 赤(炎症、汚れ) 黒(焦毛)	舌が汚れている状態は、汚れに食まれる細菌等も増えて行っている状態である。歯の汚れと同じく、汚れを飲み込み前に除去すると歯肉炎の原因にもなる。 むし歯の発生や歯肉の不具合が原因で汚れている可能性や、口臭、舌・喉等の痛みが下し、日常生活が低下している可能性も考慮する。 口腔カンジタや歯垢、免疫低下や抗生薬といった全身の原因も疑われる。
4	歯肉の腫れ、出血	1.なし 2.あり	歯肉が腫れている場合(同程度の歯肉との比較や歯肉の厚さや色の変化)や歯茎が出血しやすい状態に歯肉が腫れている場合は「2.あり」とする。 腫れた歯肉 腫れた歯肉 腫れて出血した歯肉	歯肉の腫れ、出血は炎症の可能性がある。歯肉が腫れると歯を失う可能性がある。 歯肉の腫れは糖尿病等の全身疾患との関連も報告されている。
5	左右同方の歯でしっかりふみしめられる	1.できる 2.できない	歯茎がない部分がないか、本人にしっかりとふみしめられないとの訴えがある場合や、歯茎をいれても歯茎がない部分がある場合は「2.できない」とする。 歯茎でしっかりとふみしめられている 左右上下の歯茎はすべてある 歯の上の歯茎がない	歯茎がない場合は、食物をかみ砕く力が低下し、食事の咀嚼に問題があるだけでなく、歯茎の炎症も報告されている。 歯茎が弱ると咀嚼力も低下しており、歯茎の炎症も報告されている。
6	むせ	1.なし 2.あり	平時や食事中にむせがある場合は「むせ」はなくても、食後の喉がらみ、声の震え、息が苦しいなどの訴えがある場合は「2.あり」とする。 むせ 喉のむせ 喉のむせ	喉や食事中にむせがある場合は、食料の詰まりや、喉の炎症、声の震え、息が苦しいなどの訴えがある場合は「2.あり」とする。 喉や食事中にむせがある場合は、食料の詰まりや、喉の炎症、声の震え、息が苦しいなどの訴えがある場合は「2.あり」とする。
7	ぶくぶくうがい*	1.できる 2.できない	歯茎の柔らかい部分に指を刺さずに入れてみる場合や歯茎が硬い場合は「2.できない」とする。 できる できない	歯茎の柔らかい部分に指を刺さずに入れてみる場合や歯茎が硬い場合は「2.できない」とする。 歯茎の柔らかい部分に指を刺さずに入れてみる場合や歯茎が硬い場合は「2.できない」とする。
8	食物のため込み、残存*	1.なし 2.あり	食後の歯に口の中に食物を飲み込まずためてしまう場合や飲み込んだ後に口を開けると食物が歯に付いている場合は「2.あり」とする。 食物が付いている 歯茎に食物が付いている 食物が残っている	歯茎の下層部の炎症がある。 口腔清掃と食事の摂取がうまくいっていない可能性がある。 全身疾患の診断や、歯茎の下層部の検査、治療が必要となる場合がある。
9	その他	自由記載	歯が動揺し脱臼している 歯肉の赤みや腫れがある 歯が欠けや折れている	歯の動揺については歯肉腫れ、むし歯の可能性がある。歯の動揺による歯肉の腫れ、歯の脱落の可能性もある。 歯の動揺、歯の折れ、歯肉の腫れは口腔衛生上の問題を引き起こす可能性がある。歯肉の腫れ、歯の脱落のリスクも考慮する。歯肉の腫れ、歯の脱落のリスクも考慮する。 歯の動揺、歯の折れ、歯肉の腫れは口腔衛生上の問題を引き起こす可能性がある。歯肉の腫れ、歯の脱落のリスクも考慮する。

※1 現在、歯茎き後のうがいをしている場合に限り確認する。(歯肉のリスクも鑑みて、改めて実施頂く事項ではないため空欄可)  
※2 食事の観察が可能な場合は確認する。(改めて実施頂く事項ではないため空欄可)

# 高齢者の口腔ケアは

- 少し前までは義歯を外し洗えばよかった
- 今は残存歯が増えている
- インプラントが入っている人もいる
- 症状が出ずらいので気づきづらい
- 自分でできるからいいと言う
- 自宅ではできないと言う
- 歯医者に行くからいいと言う
- 歯医者に行けないと言う



それでも

- 舌み
- うか
- 口腔
- 歌を
- 会話

全部じゃなくていい!

1週間に1回でもいい!

する

ご清聴ありがとうございました！

