

オーラルフレイル

(口の機能の虚弱)

予防プログラム

さあ！ おすすめプログラムでお口の健康を守ろう！



かがやくけん、かがわけん。

 香川県



公益社団法人 香川県歯科医師会

はじめに

香川県歯科医師会では令和元年度より、香川県の補助を受けてオーラルフレイルに関する事業を行っています。初年度は歯科診療所外来を受診する70歳以上の方に対し、歯やかみ合わせの状態だけでなく、口腔機能に関するスクリーニングを行い、オーラルフレイルに該当する方（機能低下している、またはその予備群）がどのくらい存在するのか等を調査しました。また、令和2年度より調査と並行して該当者に対しては改善プログラム・再検査を実施しながら、その効果を検証しました。結果は以下のようになります。

● オーラルフレイルの概念

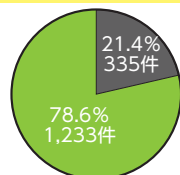
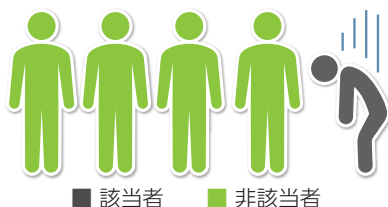
オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態である。

● オーラルフレイルの定義

オーラルフレイルは、歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態である。

はオーラルフレイルの該当者！

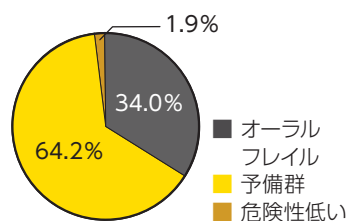
5人に1人
(21.4%)
あなたは大丈夫？



オーラルフレイル判定割合(全体)

8週間の改善プログラム後
(令和2年度版)

3人に2人
(66.1%)
が大幅に改善！



スクリーニング(簡便なふるいわけ検査)3回目実施後
オーラルフレイル判定割合(全体)

オーラルフレイル令和2年度調査報告書(香川県歯科医師会)

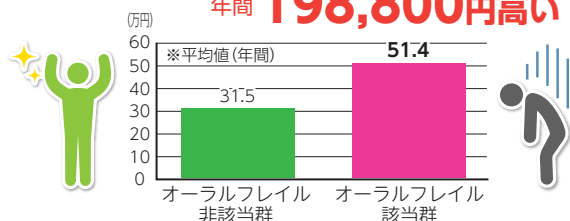
● 調査対象: 歯科外来を受診する70歳以上の男女 ● 総調査件数: 1,568件(男性607件、女性961件)

オーラルフレイルの該当者と非該当者では「医科診療費」「調剤費」にかなりの差が！

● 医科診療費

オーラルフレイル該当群が非該当群より

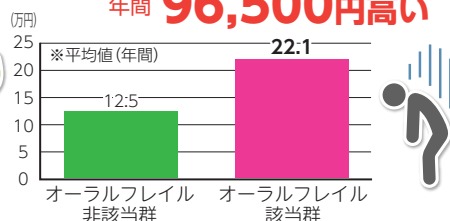
年間 **198,800円**高い



● 調剤費

オーラルフレイル該当群が非該当群より

年間 **96,500円**高い



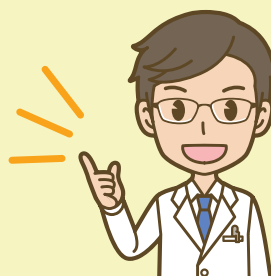
オーラルフレイル令和3年度調査・令和元年度からの追跡調査報告書(香川県歯科医師会)

● 調査対象: 歯科外来を受診する70歳以上の男女 ● 総調査件数: 1,877件(男性748件、女性1,129件)

そこで、大変効果の高かった改善プログラムの内、特別な道具を使用しない「おすすめのプログラム」を紹介しますので、貴施設等でご活用いただけましたら幸いです。

自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を

こんな症状ありませんか？
チェックしてみましょう



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

項 目	質 問	選択肢	
		該当	非該当
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

かかりつけ歯科医に定期的に通り、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

いつまでも元気で、
おいしく食べられるように…



目次

● 毎日のチェックシート …… 1・2

実施する 項目	備 考	日
※ 毎日（ご記入ください）	/	
1. 準備体操（いつでも）		
2. 開口訓練（いつでも）		
3. 唾液腺マッサージ（10分程度）		
4. 無意味音音節連鎖		
5. 早口言葉		

● 準備体操 …… 3



● 開口訓練 …… 4



● 唾液腺マッサージ …… 5



● 無意味音音節連鎖訓練 …… 6・7



● 早口言葉 …… 8・9

水行来 雲来松 風来松
（すいぎょうまつ うんら
やぶらこうじのぶらこうじ
シューリンガンのグーリン
（しゅーりんがんのぐーり

毎日のチェックシート

P3 ～ P9 のオーラルフレイル改善プログラムを行きましょう

毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○ できなかった日：×

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
①	深呼吸（いつでも）							
②	グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ペー（5回3セット）							
③	開口訓練（10秒5回2セット）							
④	唾液腺マッサージ							
⑤	無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
⑥	早口言葉							

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
①	深呼吸（いつでも）							
②	グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・ペー（5回3セット）							
③	開口訓練（10秒5回2セット）							
④	唾液腺マッサージ							
⑤	無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
⑥	早口言葉							

毎日のチェックシート

P3 ～ P9 のオーラルフレイル改善プログラムを行きましょう

毎日のプログラムを実行できたか記入していきましょう。

できた日：○ できなかった日：×

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
	① 深呼吸（いつでも）							
	② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・パー（5回3セット）							
	③ 開口訓練（10秒5回2セット）							
	④ 唾液腺マッサージ							
	⑤ 無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
	⑥ 早口言葉							

実施する プログラム	曜 日	日	月	火	水	木	金	土
	月日（ご記入ください）	/	/	/	/	/	/	/
	① 深呼吸（いつでも）							
	② グー・パー・ぐるぐる・ ごっくん・パー（5回3セット）							
	③ 開口訓練（10秒5回2セット）							
	④ 唾液腺マッサージ							
	⑤ 無意味音音節連鎖訓練 （2パターン5回）							
	⑥ 早口言葉							

準備体操

■ 深呼吸（腹式呼吸）

呼吸筋を鍛え、腹式呼吸をスムーズに行い、呼吸器官の働きを高めます。



手はお腹に

ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います。

鼻から大きく息を吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。

■ かながわ・お口の健口体操 **グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー**

顔面体操や舌体操などを短くミックスした口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。

1



グー

目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。

2



パー

目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。

3



ぐるぐる

口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)

4



ごっくん

ココで溜まった唾をごっくん！

5



ベー

舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

体操の 効果

1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ① オーラルフレイルも予防！
- ② 脳の血流UPで頭スッキリ！
- ③ 唾液分泌UPで口もうるおう！
- ④ 舌の力で飲み込む力も向上！
- ⑤ フェイスラインもスッキリ！

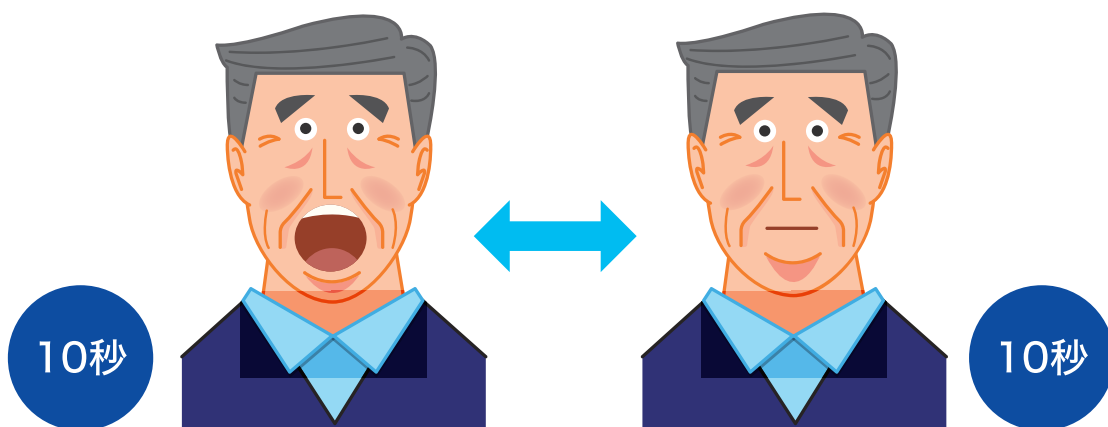
開口訓練

飲み込む力が弱ってくると、食べ物が口の中に残ってしまい、誤嚥の原因になります。
舌骨上筋を鍛え、食道のまわりの筋肉を強化して、食べ物が食道に入りやすくしましょう。

訓練の方法

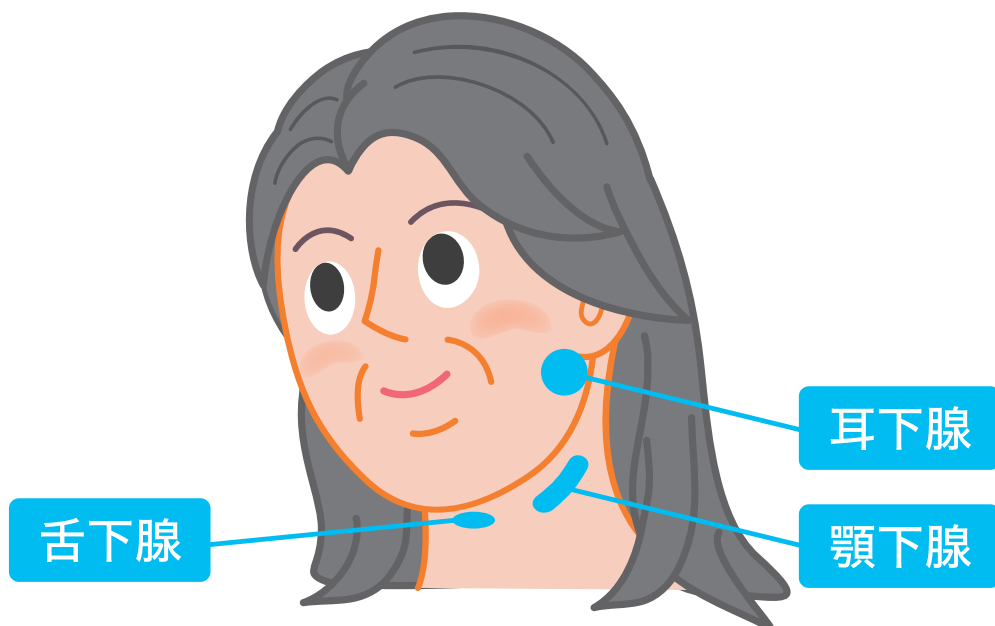
お口を最大限に開き 10 秒間保持した後、10 秒間休憩します。
これを 5 回で 1 セットとして、1 日 2 セット（朝・夕）行ってください。

※お口を開くときには、無理せずに痛みがでない程度にしてください。
また、顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないでください。



「開口（10 秒間）⇔ 休憩（10 秒間）」× 5 回× 2 セット（朝・夕）

唾液腺マッサージ



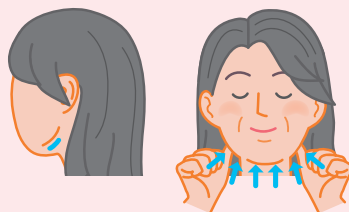
①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



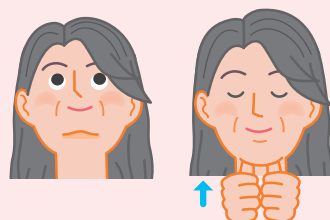
②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は各ポイント5回ほど。



③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



無意味音音節連鎖訓練・1

舌やその周りの筋肉（口輪筋・表情筋など）の衰えを改善し、発音や飲み込みをスムーズにします。
口の機能低下や誤嚥を防ぐために、発音の訓練をすることはとても大切です。
また、発音の訓練をすることで、唾液がよく出るようになります。

■ 無意味音音節連鎖訓練の効果

- ・ 呼吸をコントロールする力を高める。
- ・ 発音をはっきりする力を高める。
- ・ 唾液の分泌を高める。
- ・ 唇を閉じる力を高める。
- ・ 舌の運動能力を高める。
- ・ 口の周りの筋肉をほぐし、飲み込む力を高める。

訓練の方法

1 7 ページの単純パターン1（①～⑩）と複雑パターン2（①～⑩）を、
毎日朝食・昼食前に各5回行ってください。
パターン表は各曜日ごとに横列で発音してください。

2 発音するときは、できるだけ唇や舌を意識して動かしてください。

3 はじめは、ゆっくり・はっきり・大きな声で行っていただき、
だんだん速く行えるよう頑張ってください。

マカト
マキト
マクト…



無意味音音節連鎖訓練・2

実施例) 日曜日であれば

パターン1 (単純) 「①マカト ②マキト ③マクト・・・・・・」の後に

パターン2 (複雑) 「①マカタ ②マキチ ③マクツ・・・・・・」を1セットとし、
これを5セット実施

■パターン1 (朝食前・昼食前に各5回実施／1週間メニュー)

横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
①	マカト	マダテ	カダマ	バダマ	バダカ	タダカ	テダマ
②	マキト	マジテ	カジマ	バジマ	バジカ	タジカ	テジマ
③	マクト	マズテ	カズマ	バズマ	バズカ	タズカ	テズマ
④	マケト	マデテ	カデマ	バデマ	バデカ	タデカ	テデマ
⑤	マコト	マドテ	カドマ	バドマ	バドカ	タドカ	テドマ
⑥	マバト	マダテ	カバマ	バダマ	バダカ	タダカ	テバマ
⑦	マビト	マジテ	カビマ	バジマ	バジカ	タジカ	テビマ
⑧	マブト	マズテ	カブマ	バズマ	バズカ	タズカ	テブマ
⑨	マベト	マデテ	カベマ	バデマ	バデカ	タデカ	テベマ
⑩	マボト	マドテ	カボマ	バドマ	バドカ	タドカ	テボマ

■パターン2 (朝食前・昼食前に各5回実施／1週間メニュー)

横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→ 横列で発声→

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
①	マカタ	マダマ	カダタ	バダマ	バダタ	タダマ	テダタ
②	マキチ	マジミ	カジチ	バジミ	バジチ	タジミ	テジチ
③	マクツ	マズム	カズツ	バズム	バズツ	タズム	テズツ
④	マケテ	マデメ	カデテ	バデメ	バデテ	タデメ	テデテ
⑤	マコト	マドモ	カドト	バドモ	バドト	タドモ	テドト
⑥	マバタ	マバマ	カバタ	バダマ	バダタ	タダマ	テバタ
⑦	マビチ	マビミ	カビチ	バジミ	バジチ	タジミ	テビチ
⑧	マブツ	マブム	カブツ	バズム	バズツ	タズム	テブツ
⑨	マベテ	マベメ	カベテ	バデメ	バデテ	タデメ	テベテ
⑩	マボト	マボモ	カボト	バドモ	バドト	タドモ	テボト

早口言葉

舌や頬、口唇などの筋肉を鍛え、口の動きをよくします。

■レベル1

- ①生麦 生米 生卵 （なまむぎ なまごめ なまたまご）
- ②つみ草 つみ豆 つみ山椒 （つみくさ つみまめ つみざんしょう）
- ③庭には ニワトリが ニ羽いました
（にわには にわとりが にわいました）

■レベル2

- ①すももも 桃も 桃のうち 桃も すももも 桃のうち
（すももも ももも もものうち ももも すももも もものうち）
- ②隣の客は よく柿食う客だ （となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ）
- ③坊主が屏風に 上手に坊主の 絵を描いた
（ぼうずがびょうぶに じょうずにぼうずの えをかいた）

■レベル3

- ①赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 （あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ）
- ②東京特許許可局 （とうきょうとつきよきよかきよく）
- ③蛙ぴよこぴよこ 三ぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ
（かえるぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせてぴよこぴよこ）

六ぴよこぴよこ
（むぴよこぴよこ）

■ レベル 4

① 新春早々新人シャンソン歌手による

(しんしゅんそうそうしんじんしゃんそんかしゅによる)

新春シャンソンショー

(しんしゅんしゃんそんしょー)

② 瓜売りが瓜売りに来て 瓜売り残し 瓜売り帰る

(うりうりがうりうりにきて うりうりのこし うりうりかえる)

瓜売りの声

(うりうりのこえ)

③ 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので

(となりのたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったので)

竹立てかけた

(たけたてかけた)

■ レベル 5

① 寿限無 寿限無 五劫の擦り切れ 海砂利水魚の

(じゅげむ じゅげむ ごこうのすりきれ かいじゃりすいぎよの)

水行末 雲来松 風来松 食う寝る処に 住む処

(すいぎょうまつ うんらいまつ ふうらいまつ くうねるところに すむところ)

やぶらこうじのぶらこうじ パイポ パイポ パイポのシューリンガン

(やぶらこうじのぶらこうじ ぱいぽ ぱいぽ ぱいぽのしゅーりんがん)

シューリンガンのグーリンダイ グーリンダイのポンポコピーの

(しゅーりんがんのぐーりんだい ぐーりんだいのぽんぽこぴーの)

ポンポコナーの 長久命の長助

(ぽんぽこなーの ちょうきゅうめいのちょうすけ)

参考

一般社団法人神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブック（歯科専門職向け）第2版
一般社団法人神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブック（歯科専門職向け）第1版
神奈川県保健福祉局／一般社団法人神奈川県歯科医師会 オーラルフレイル改善プログラム
令和4年度香川県口腔健康管理と全身の健康状態、医療及び介護状況に関する調査報告書
（令和2年度調査分）

令和5年度香川県口腔健康管理と全身の健康状態、医療及び介護状況に関する調査報告書
（令和3年度調査・令和元年度からの追跡調査）

引用

一般社団法人神奈川県歯科医師会オーラルフレイルハンドブック（歯科専門職向け）第2版
日本歯科医師会 HP オーラルフレイル対策のための口腔体操

▼ 啓発動画・訓練動画はこちらから ▼



オーラルフレイル
啓発動画



オーラルフレイル
訓練動画

動画は無料でご覧いただけます。

※通信にかかる費用はご負担ください。



ゲー



パー



ぐる
ぐる



ごっ
くん



ベー

ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー



公益
社団法人

香川県歯科医師会

〒760-0020 高松市錦町2丁目8-38

TEL.087-851-4965 FAX.087-822-4948

HP <http://www.kashi.or.jp>

