

お口の健康長寿健診について

1 目的

口腔機能の低下の恐れがある高齢者を委託歯科医療機関において、むし歯、歯周疾患、口腔機能の健診を行い口腔機能の維持・向上を図ることにより、低栄養状態、誤嚥性肺炎を防ぎ、健康寿命の延伸につなげる。

2 開始時期 令和元年7月1日から

3 対象者 76歳

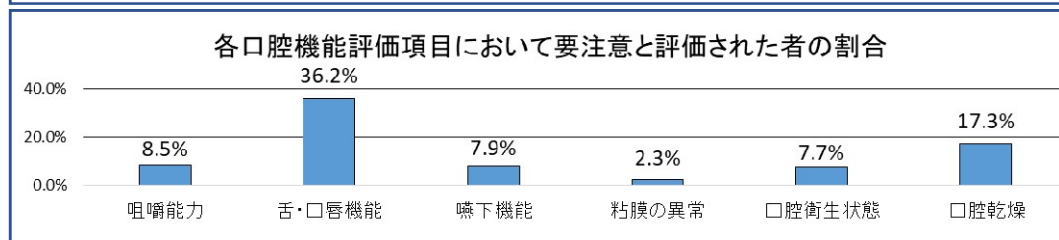
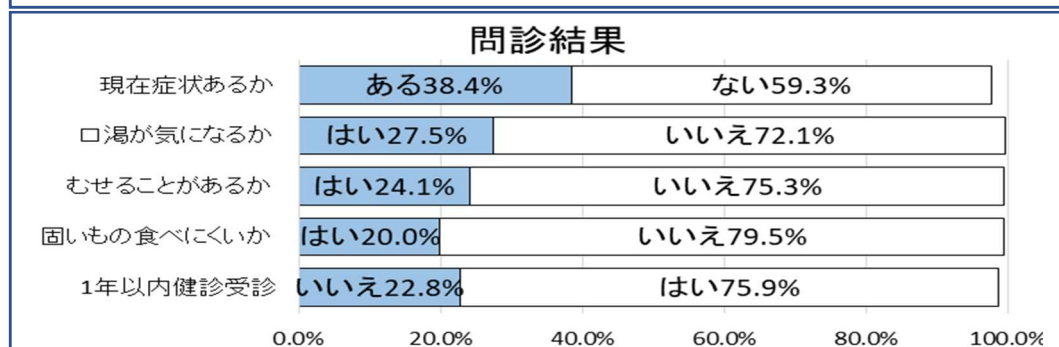
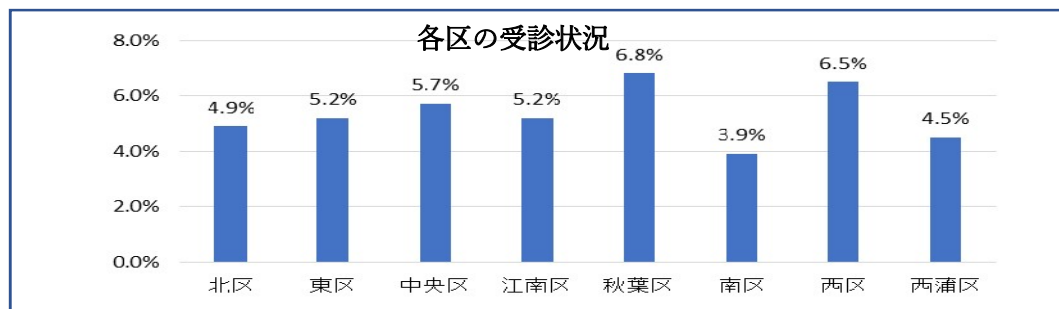
4 周知方法 個別に受診券を送付

5 健診内容

- ・口腔機能、むし歯及び歯周疾患の検査
- ・オーラルフレイル予防に関する啓発リーフレットの配布

6 R1年度実績

対象者数	受診者数	受診率	判定基準		
			異常なし	要指導	要精検・要治療
9,469	531	5.6%	11.9%	17.7%	70.4%



7 アウトカム (成果) ※新潟県後期高齢者医療広域連合「令和2年度歯科健康診査推進計画」より

R1年度	新潟県後期高齢者医療広域連合	新潟市
要治療で医療に結びついた割合 (歯科健診結果が要治療で、歯科健診受診月の翌月以降に歯科レセプトがある人の割合)	目標値 90.0%	95.7% (R2.7月時点)

口腔機能を高めるために

加齢とともに、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなど口腔機能の衰えがみられることがあります。口腔機能が衰えると、食べる量が減り、筋肉量の減少が起き、運動機能や活動度の低下のほか人との交流の減少につながりかねません。口腔機能を高め、いつまでも楽しい食事や会話を楽しみましょう。



1. “誤嚥性肺炎”を予防しましょう

飲食物や唾液などが誤って気管へ入ることを契機に発症する肺炎です。吐いたものや胃食道から逆流したものが気づかないうちに気管へ入り肺炎が発症することもあります。

【主な症状】

- ・食事中や食後に咳き込むことが多い
- ・定期的な発熱
- ・食後に胸がつかえる感じがする



【予防方法】

- ・口の中をきれいに保つ
- ・お口の体操などにより口腔機能を高める
- ・食事時の姿勢は、体をまっすぐに、あごを少し引くと飲み込みやすい

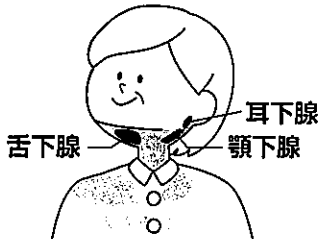
2. 唾液の分泌を促しましょう

年齢を重ねると、唾液分泌機能の低下や唾液分泌量を減少させる副作用のある薬の服用などの理由で、若いころに比べて唾液の分泌量が減少します。

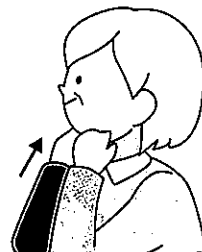
とり入れましょう 唾液腺マッサージ

唾液の出る量が増えて、口がうるおい、食べ物が飲み込みやすくなります。舌もなめらかに動き話しやすくなります。食事前や入浴時に取り入れるとよいでしょう。

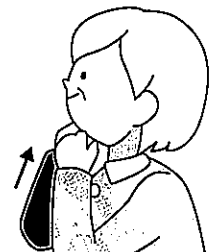
正しいやり方で
行いましょう



耳下腺マッサージ
指をほほにあて、円を描くように回して、指を前の方にもっていき、口を尖らせる。



顎下腺マッサージ
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す。



舌下腺マッサージ
両手の親指をそろえ、あごの真下から押す。

3. 舌を清潔に保ちましょう

口の粘膜からはがれ落ちた上皮細胞(垢)と細菌が舌の上で苔のように堆積したものを舌苔^{ぜったい}といいます。

口臭の6割は舌苔^{ぜったい}が原因となり、舌苔^{ぜったい}が多いと味覚が鈍くなります。



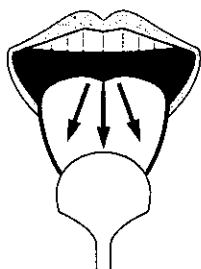
舌苔清掃前



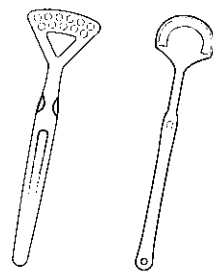
舌苔清掃後

舌苔清掃方法

- ①舌苔は水で濡らした舌ブラシで除去
- ②ブラシは、舌の奥から手前へ方向にやさしく動かす



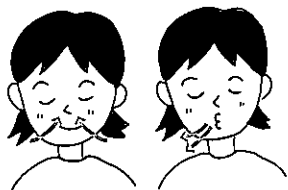
舌ブラシの例



4. とり入れましょう “お口の体操”

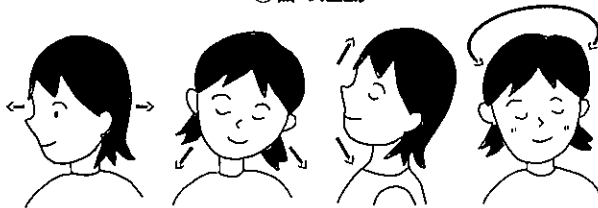
お口の体操には食べて飲み込む機能や発音機能を維持・向上させ、また、唾液の分泌を促す効果があります。安全に食事をとるためにも、特に食事も前に取り入れましょう。

①深呼吸



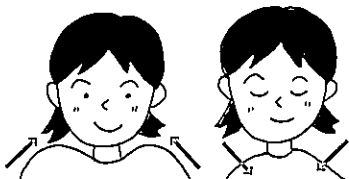
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて、口をすぼめて吐く

②首の運動



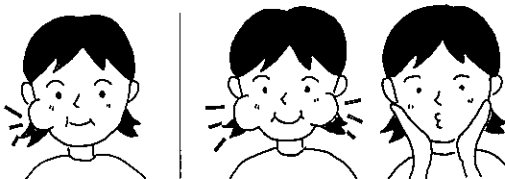
- 1) 左右を向く 左→正面→右→正面
- 2) 左右に傾ける 左→正面→右→正面
- 3) 上下を向く 下→正面→上→正面
- 4) 回す 左回り→右回り

③肩の運動



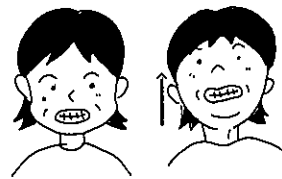
- 1) ゆっくり上げ、ストンと下ろす
- 2) 腕を回す 前回し→後回し

④頬の運動



- 1) 片方ずつ頬を膨らませる 左→右
- 2) 両方膨らませて両手をあて、ぶっとつぶす

⑤顔の運動



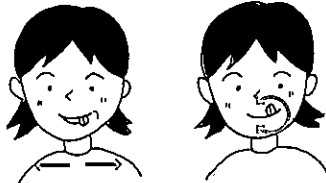
- 1) 口を尖らせて「ウー」
- 2) 口を横に広げて「イー」
- 3) 上を向いて口を横に広げて「イー」

⑥耳下腺マッサージ



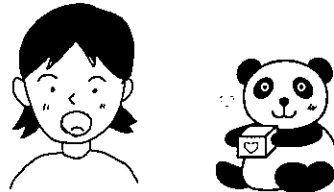
両手を頬にあて、ゆっくり円を書くようにマッサージ 前回し→後回し

⑦舌の運動



- 1) 前に出す
- 2) 左右に動かす
- 3) 唇をゆっくりなめる

⑧発音



大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす
「ハ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

知っていますか？ フレイル

フレイルとは、「加齢や疾病に伴い心身の機能が低下した状態」をさし、健康と介護が必要な状態の中間の状態です。

フレイルは、しっかり栄養をとること、活動量を増やすこと、社会活動に参加することなどに取り組むことで、健康な状態に回復することが見込まれており、早期に対策をとることが大切です。

お口のフレイルとは、

滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせ、かめない食品が増えるなどお口の衰えがみられる状態です。

お口の力の維持には、

歯の数だけでなく、噛む機能、飲み込む機能の維持が大切です。よく噛める状態にすることがしっかり栄養をとるために重要です。

しっかり 食べる！

バランスのよい食事を
友人や家族と楽しくとろう

栄養

食生活改善

健康長寿 3つの心得

プラス10分 動く！

今より10分多くからだを
動かす習慣をつけよう

運動

ウォーキング、筋トレ

みんなで 楽しく

自分に合った活動を続けよう

社会参加

趣味、ボランティア

フレイルの予防・改善についてのご相談は、各区の健康福祉課又は担当の地域包括支援センターにご相談ください。

【各区 健康福祉課 健康増進係】

北 区 025-387-1340	秋葉区 0250-25-5686
東 区 025-250-2340	南 区 025-372-6375
中央区 025-223-7237	西 区 025-264-7423
江南区 025-382-4316	西蒲区 0256-72-8380

【新潟市地域包括支援センター】

名称	区	所在地	電話番号	担当する地域中学校区
阿賀北	北区	松潟1482番地1	025-258-1212	松浜・南浜・濁川
くずつか		東栄町1丁目1番35号	025-386-8100	葛塚・木崎・早通(★1)
上土地亀		上土地亀2433番地1	025-386-1150	岡方・光晴(★2)
山の下	東区	秋葉1丁目1番15号	025-250-0032	山の下
藤見・下山		河渡本町2番35号	025-290-7155	藤見・下山
木戸・大形		上木戸5丁目2番1号	025-272-3552	東新潟(木戸小)・大形・木戸
石山		中野山4丁目16番13号	025-277-0077	石山・東石山
関屋・白新	中央区	関屋大川前1丁目2番36号	025-231-5659	関屋・白新(★3)
ふなえ		入船町3丁目3629番地1	025-229-3600	寄居・新潟柳都(旧二葉・旧舟栄)
宮浦東新潟		鏡1丁目5番16号	025-240-6111	宮浦・東新潟(沼垂小・笹口小)
鳥屋野・上山		神道寺1丁目10番6号	025-240-6077	鳥屋野・上山(★4)
山潟		長潟1204番地1	025-257-7090	山潟
大江山・横越	江南区	丸山ノ内善丞組352番地3	025-278-7860	大江山・横越(★5)
かめだ		早通6丁目7番34号	025-383-1780	亀田・亀田西
曾野木・両川	秋葉区	鍋潟新田382番地	025-280-3636	曾野木・両川(★6)
にいつ日宝町		日宝町5番25号	0250-22-1931	新津第五
新津		古田3丁目2番7号	0250-25-3081	新津第一・新津第二
こすど	南区	小須戸120番地5	0250-61-1855	小合・金津・小須戸
しろね北		高井東2丁目2番30号	025-362-1750	白井・白根北
しろね南		上下諏訪木817番地1	025-373-6770	白南・白根第一
あじかた		西白根44番地	025-372-5121	味方・月潟
小新・小針	西区	小針藤山1番17号	025-201-1351	小針・小新(★7)
坂井輪		新通4734番地	025-269-1611	坂井輪・五十嵐
黒埼		鳥原3255番地1	025-377-1522	黒埼
赤塚		赤塚4782番地	025-264-3377	内野・赤塚・中野小屋
西川	西蒲区	旗屋701番地2	0256-88-3122	西川
中之口・潟東		福島313番地1	025-375-8833	潟東・中之口
巻		巻甲1569番地7	0256-73-6780	巻東・巻西
岩室		橋本97番地1	0256-82-5501	岩室

※ ★2の光晴中学校区である葛塚中央コミュニティ協議会の区域は、★1の圏域となります。

★3の関屋中学校区のうち青山小学校区は、★7の圏域となります。

★5の横越中学校区である北区十二前は、★2の圏域となります。

★6の曾野木中学校区である中央区上沼、湖南、高美町は、★4の圏域となります。

地域包括支援センターとは、新潟市が社会福祉法人などに運営を委託した、高齢者に関する総合相談窓口です。介護保険、介護予防、福祉、医療、虐待の早期発見・防止・権利擁護など的高齢者の人権や財産を守る取り組みなど様々な相談・支援を行っています。

＼ 主食・主菜・副菜を組み合わせせて /

野菜deちょいお生活

ご存知ですか？

新潟市民は脳梗塞や胃がんで亡くなる人の割合が多く、予防するには
食塩を減らして↓、野菜を食べる↑ など、栄養のバランスが大切です

Q 栄養バランスの
良い食事とは？

A 主食・主菜・副菜のそろった食事です

食事を“つくるとき”、“選ぶとき”、
主食・主菜・副菜の組み合わせを意識することがポイントです

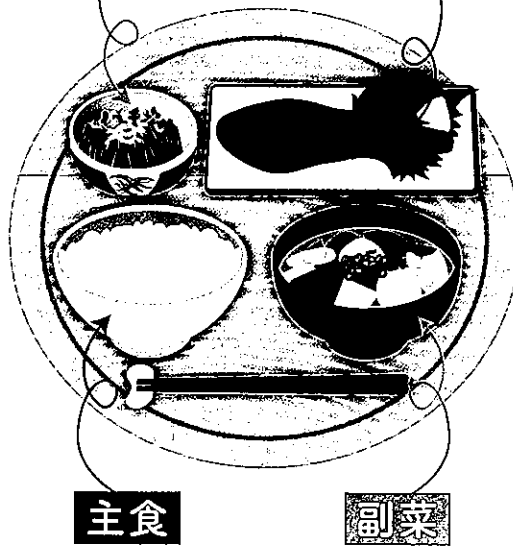
副菜 体の調子を整える
働きをします

- 野菜
- きのこと
- 海そう
- いも類



副菜

主菜

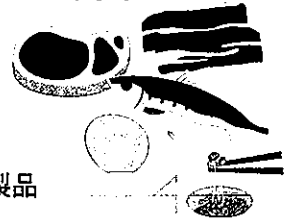


主食

副菜

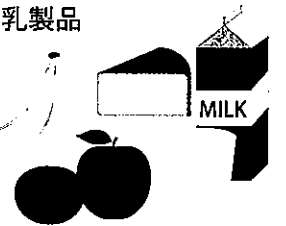
主菜 体を作る“もと”に
なります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



プラス 1日1回
とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物

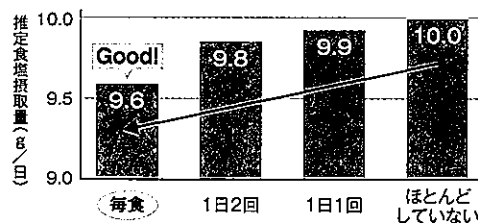


理由があります！

主食・主菜・副菜が
そろった食事を
する人は

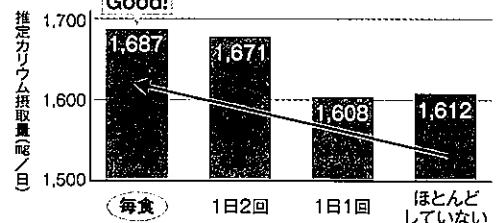
Good! 食塩の摂取量が少ない

減塩にも!! 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数と
食塩量の関係



Good! 余分な食塩(ナトリウム)の排泄を
うながすカリウムの摂取量が多い
カリウムは野菜や果物に多く含まれています。※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。

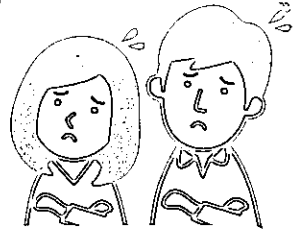
野菜にも!! 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている回数と
カリウム量の関係



⚠️ こんな食事になっていませんか？

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識すると栄養のバランスがよくなります。

まずは1食チャレンジしてみませんか？



⚠️ おかずがたっぷり **主菜が2品!**

主食 **主菜** **主菜** **副菜** **副菜**

⚠️ いろいろ用意するのは大変… **副菜無し!**

主食 **主菜**

脂肪などのとり過ぎにつながります



肉や魚の量を減らして **野菜をプラス!**

主菜の1食の目安量

- 肉(うす切り3~4枚)
- 卵(1個) ●魚(1切れ)
- 納豆(1パック)



野菜が不足しています

時間がないから簡単に♪



*サラダなどの副菜をプラス!
*丼物は食塩のとり過ぎにつながります。
サラダのドレッシングは控えめに。



⚠️ お腹がすいているので… **主食の重ね食べ!**

主食 **主食**

外食で

エネルギー、食塩のとり過ぎにつながります

スーパー・コンビニエンスストアで



*食べ方の工夫

量を半分にする、汁は飲まない



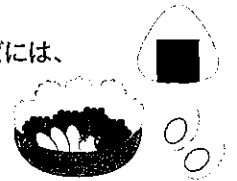
*メニュー選びの工夫

野菜がたっぷりのタンメンを選ぶ



*買う時の工夫

おにぎりやカップ麺などには、
主菜→ゆで卵
副菜→サラダ
などを組み合わせて!



みんなができる **実践ポイント**

食塩の目標量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

日本人の食事摂取基準2020年版

野菜の目標量

1日の目標量**350g**

小鉢のおかず
1日**5皿**が目安です。



減塩のポイント

栄養成分表示を確認

栄養成分表示
1袋(200g)当たり

熱量	172kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
炭水化物	20.8g
食塩相当量	2.8g

加工食品等には
栄養成分表示が義務付けられています。
1日の目標量と照らし合わせ、
賢く食べましょう。



女性の1日の食塩目標量の約半分

副菜は塩をつけない冷やしトマトなどに!

野菜を増やすポイント

みそ汁、スープには**具をたっぷり**と

加熱すると野菜のかさが減り、食べやすくなります。
また、具が増えることにより汁の量が減るため減塩にもつながります。



具たくさんにすれば立派な副菜に!