

(2) 口腔機能低下防止の取組み (H29～開始)

R4実績(ハイリスクアプローチ)

これまでの取組

- ・ 個別訪問や個別相談会では、**参加者数が少ない**
- ・ コロナ流行下の口腔機能評価・指導は飛沫等の**感染リスクが高い**
- ・ 昨年度、集団教室と個別フォローを組み合わせ、関心の少ない者の参加につながった

R4取組

昨年に引き続き

集団教室 + 電話相談 を組合せた支援を実施!

対象者基準

令和3年度長寿健診より、

オーラルフレイル2点(固いものが食べにくい・むせがある)該当、介護認定なし

673名へ教室の参加勧奨を送付し、**85名参加**(参加率12.6%)

平均年齢82.8±4.2歳、男22名・女63名

初回(集団)

① 歯科衛生士・管理栄養士による集団指導

② 個別目標立案

【宿題】お弁当の試食、アンケートによる振り返り



個別相談

電話によるフォローアップ、評価

事前：郵送による教室への参加勧奨

- ・ 3か月 / 1クール
- ・ 集団教室 + 電話2回

集団

初回

R4. 10~11月

- ・ 管理栄養士によるフレイル講話
- ・ 歯科衛生士による口腔体操・唾液腺マッサージ、歯磨き指導等
- ・ チェック票の記入(口腔・栄養状態、生活状況の課題把握)
- ・ **個別目標立案(目標シートの記入)**

配食を「生きた教材」
として活用



個別

1か月後

R4. 11~12月

- ・ 歯科衛生士による電話相談
- ・ 行動目標の実行状況確認(状況により目標の再設定)



個別

3か月後

R5. 1~2月

- ・ 歯科衛生士・管理栄養士による電話相談
- ・ 行動目標の達成状況評価(歯科の状況、体重(BMI)等)
- ・ サービスCの紹介

歯鏡、プラークチェッカー →
咀嚼チェックガム

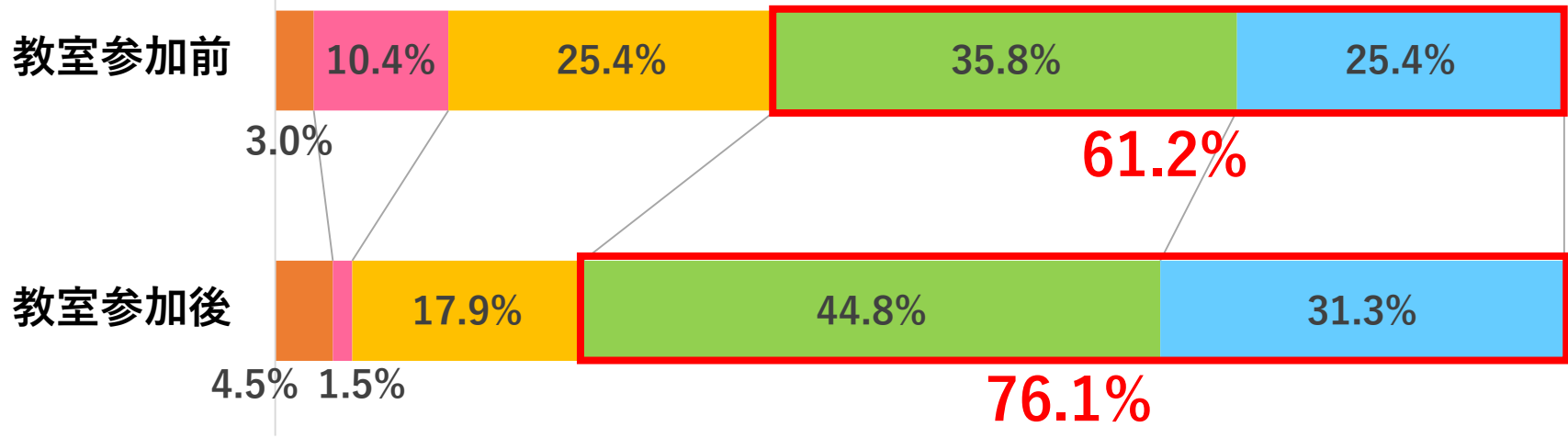


教室参加後は、噛むことへの意識が向上した

咀嚼チェックガムによる評価

※ガムの色による5段階評価
点数が高いほど、咀嚼力が高い

n=67



1点 2点 3点 4点 5点

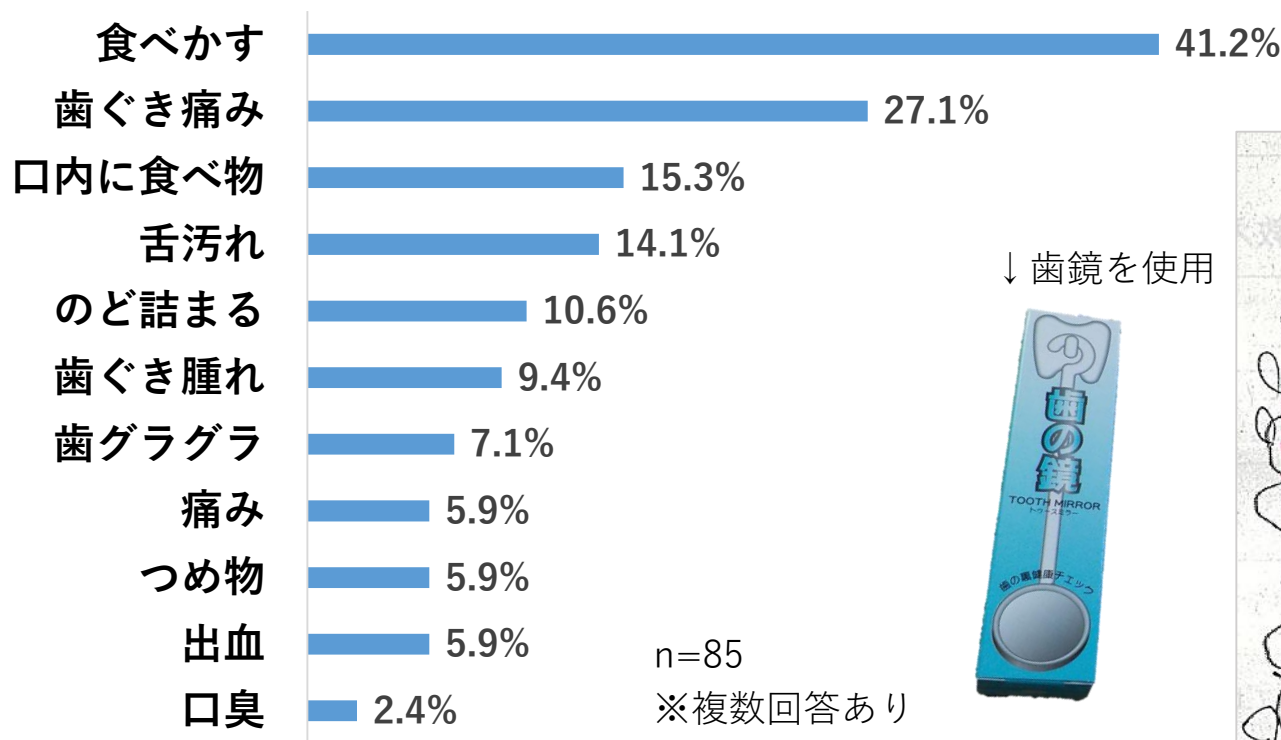


↑ 咀嚼チェックガム

教室参加前後で点数に変化がみられ、**口腔体操**などの集団指導により、**噛むことへの意識が高まった**と考えられた

歯磨き指導やプラークチェックの実施により 自身のお口の中を見直す機会につながった

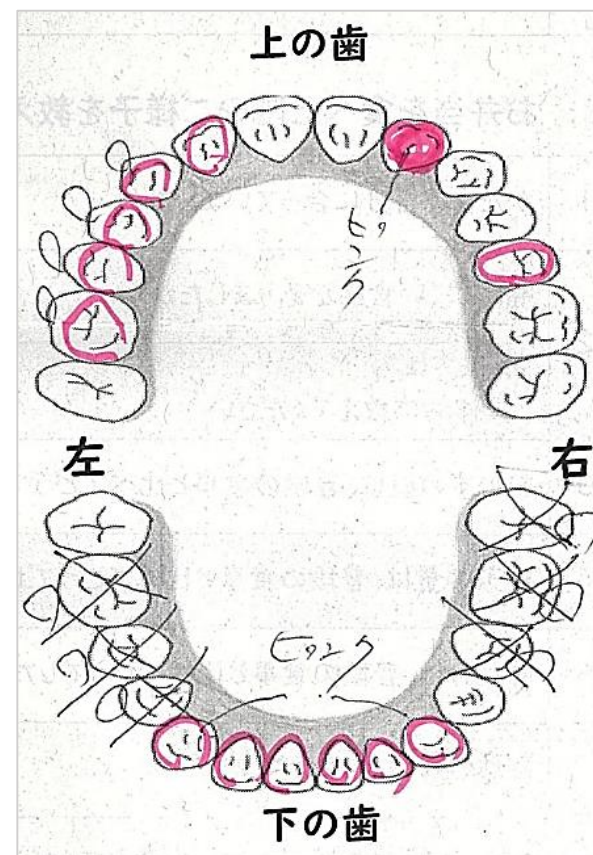
食後の口腔セルフチェックでみられた課題



↓ 歯鏡を使用



プラークチェッカー
(歯垢染出錠剤) を使った
セルフチェックの結果



<参加者の声>

- ・ **口の中を丁寧に点検**することができてよかった
- ・ 歯磨きを丁寧に教えてもらったので覚えたい

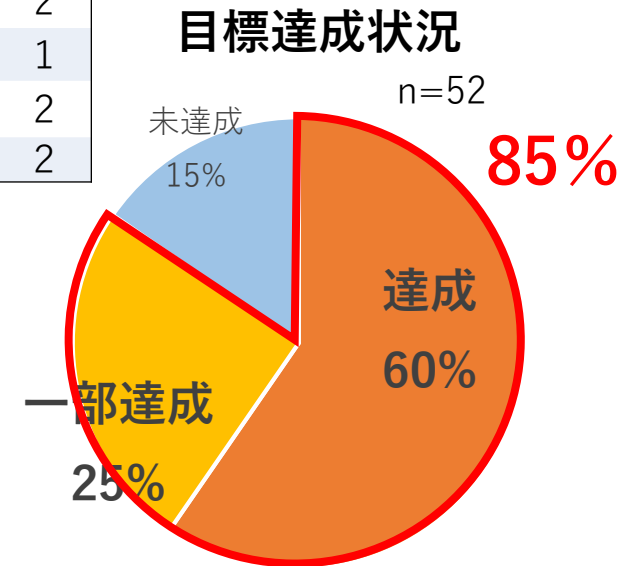
参加者が立てた目標と達成状況（8割行動変容あり）

※85名中81名（95.3%）が目標立案できた（複数記入あり）

お口の目標		人数
口の体操 88人	口腔体操	29
	咀嚼トレーニング	25
	舌の体操	10
	マッサージ	10
	その他	4
セルフケア 40人	歯磨き	27
	入れ歯の調整	6
	ケアグッズを使う	4
	うがい	3
受診	歯科受診（継続含む）	19
その他	資料を見返す	1

食事に関する目標		人数
食事のとり方 を見直す 49人	バランスよく食べる	19
	3食食べる	8
	よく噛む	5
	固いものを食べる	4
	食事量・種類を増やす	11
	たんぱく質の 摂取増加 18人	肉・魚
その他 7人	大豆製品/卵/乳製品	6
	たんぱく質をとる	4
	過剰を是正する	2
	不足を補う	1
	自炊する	2
	その他	2

その他		人数
身体活動 14人	外出	10
	運動	4
生活 4人	体重測定	3
	規則正しい生活	1
社会参加	サロンに行く	2



※途中経過（R5.2時点）

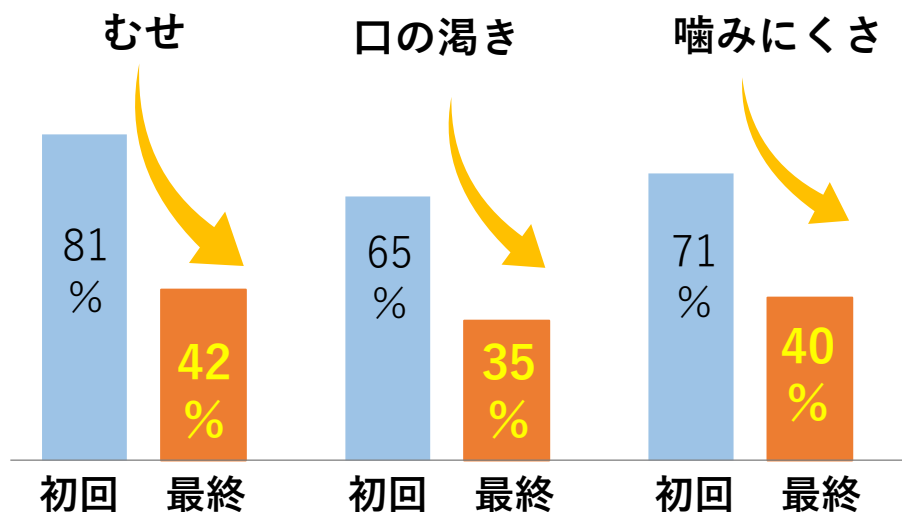
オーラルフレイルリスクも5割程度へ軽減

※体験会参加から3か月後、電話聞き取りによる評価（81名中52名）

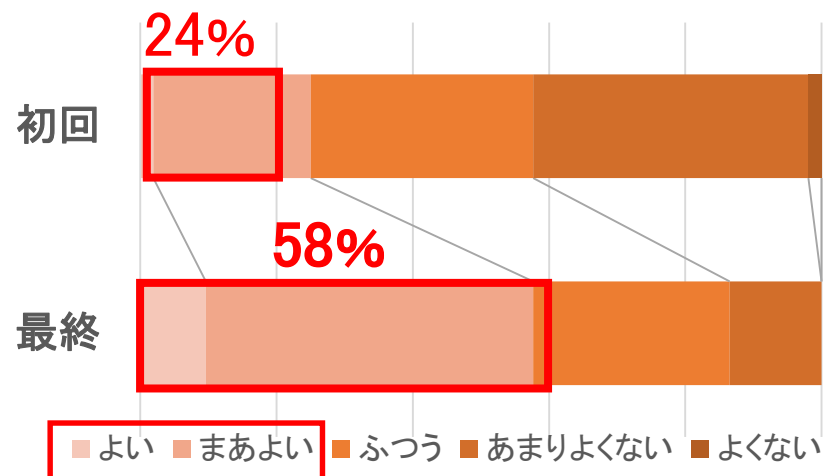
- むせや口の渇きのリスクがある者が約5割減、噛みにくさも約4割減

- 主観的健康観よい・まあよいが増加し、改善傾向あり

<オーラルフレイルリスクの変化>



<お口の主観的健康観の変化>



口腔機能低下防止のまとめ

- **集団教室と個別相談を併用し、**
約5割のオーラルフレイルリスクが軽減。
- **健康支援型配食サービス**を教材とした教室へ勧奨し、
関心の少ない高齢者や口腔以外のフレイル関連の課題
を持つ高齢者も参加し、フレイル予防のきっかけへ。
- 他のサービスへの入口として、**歯科と栄養の両面から**
切れ目のない支援を実施できた。