

(2) 口腔機能低下防止の取組み (H29～開始)

背景

- ・ 個別訪問・相談では参加者が少ない
- ・ R3～集団教室と電話相談を組み合わせ、関心の少ない者への参加につながった
- ・ 口腔機能低下が低下した者は低栄養リスクが高い

目的

口腔機能・摂食機能の低下防止を図り、**オーラルフレイル改善**を目指す。

⇒ **口腔かつ栄養に課題がある者**に **集団教室＋電話相談** を組合せた支援を実施

R6対象者基準と抽出元

※75歳以上、①かつ②で介護認定がない者

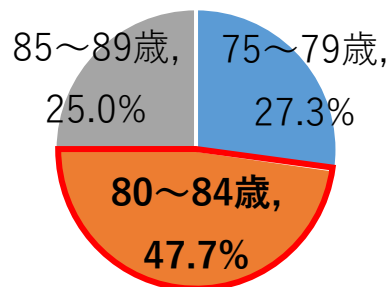
「R5長寿健診」 ①**オーラルフレイル1点** (固いものが食べにくいまたはむせあり) ② **BMI ≤ 20**

648名へ教室の案内を送付し、**44名参加** (定員の97.8%)

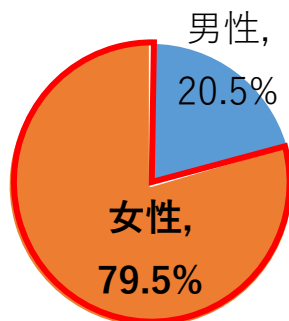
参加者の基本属性

※44名のうち**39名** (89%) が歯科の定期受診あり

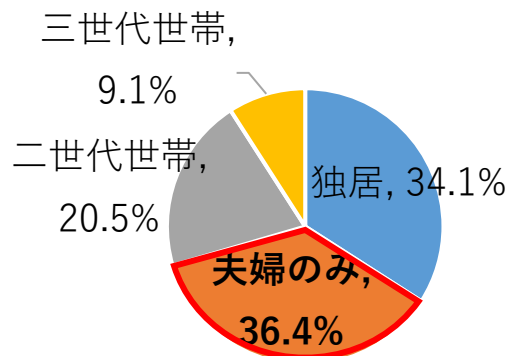
年齢 平均 82歳



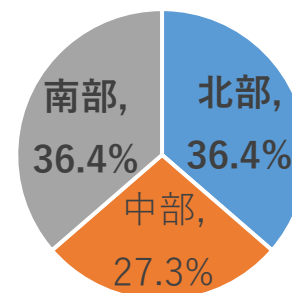
性別



家族構成



地区



事前：通知の郵送（参加勧奨なし）

- ・ 4か月 / 1クール
- ・ 集団教室＋電話2回

集団

初回

R6. 7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）



個別

1～2か月後

R6. 8～9月

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



個別

3～4か月後

R6. 11～12月

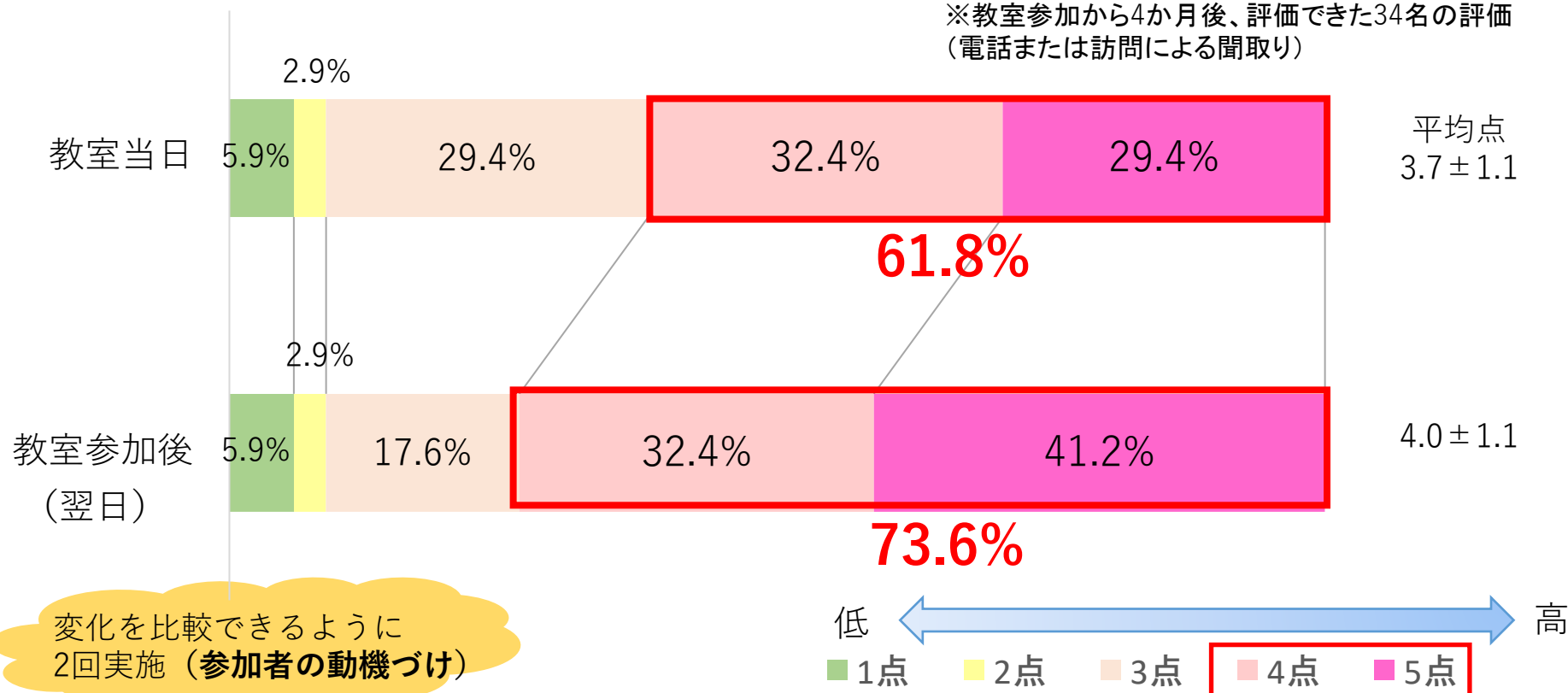
- ・ 歯科衛生士・管理栄養士による電話相談
- ・ 行動目標の達成状況評価（**歯科の状況、体重（BMI）等**）



結果1

教室参加後は、噛むことへの意識が向上した

※教室参加から4か月後、評価できた34名の評価
(電話または訪問による聞き取り)



変化を比較できるように
2回実施 (参加者の動機づけ)



※ガムの色による5段階評価
よく噛むほどガムが赤くなる
(咀嚼能力を判定する目安)

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

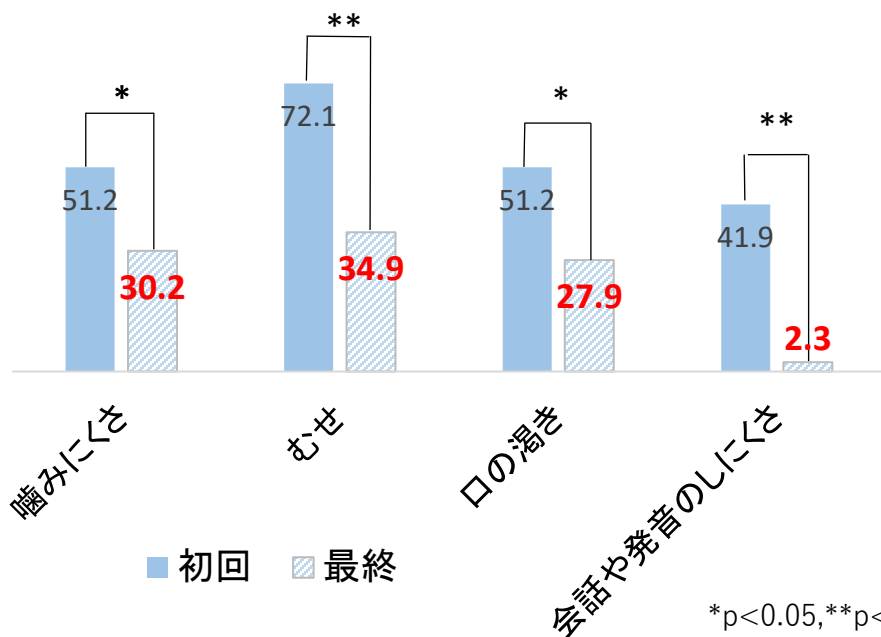
各オーラルフレイルリスクが軽減 (新規の歯科受診にもつながった)

※教室参加から4か月後、評価できた43名の評価（電話による聞き取り）

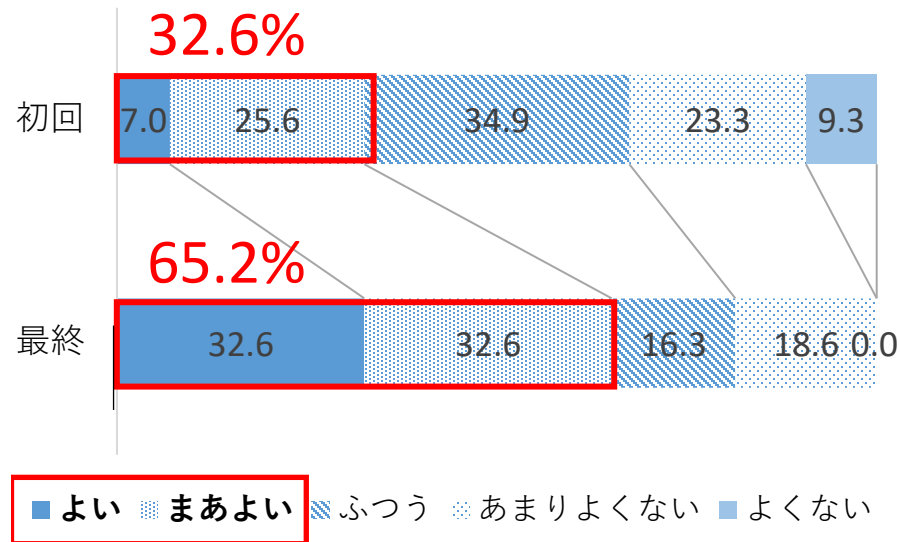
オーラルフレイルの全項目において
リスク軽減し、
特にむせや会話のしにくさが改善していた

お口の主観的健康観「よい」「まあよい」が
2倍に増加、「よくない」は0割となり
全体的に改善傾向がみられた

オーラルフレイルリスクの変化 (%)



お口の主体的健康観 (%)



歯科受診：1年以上未受診（4名）のうち、**2名 新規受診**につながった

栄養状態の改善（体重、食事量等の変化）

体重の維持・改善が見られた者は **8** 割、
たんぱく質摂取量（約 **7** 割）や食事量（**3** 割）に変化が見られた

体重評価 (n=36)

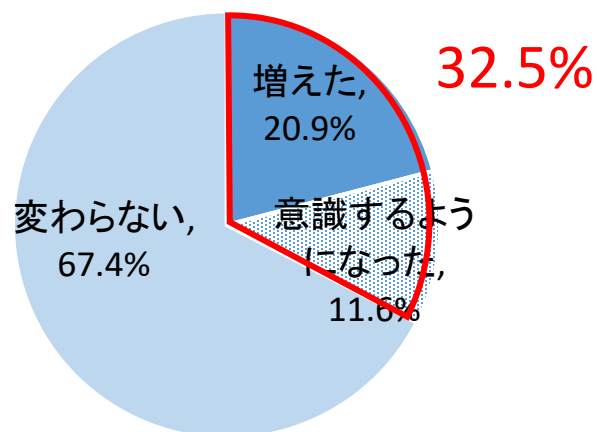
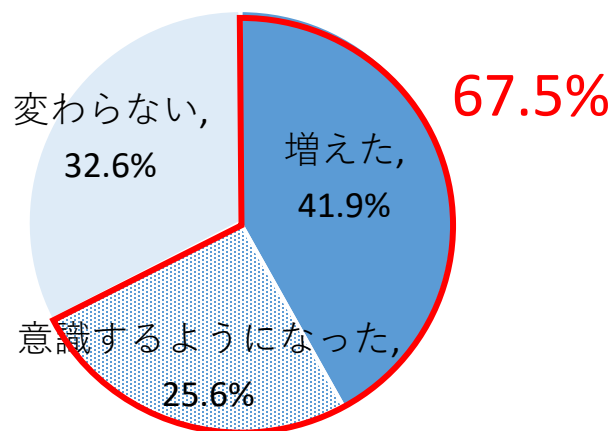
※教室参加時BMI20以下の者

80.6%



たんぱく質摂取量 (n=43)

食事量 (n=43)



事後フォローできた
(100%) ことから
プロセスは適切と
考えられた。

※転出1名除く

口腔

- よく噛むようになった。
- 歯ごたえのあるものを食べるようになった。
- 補助道具を使用し、丁寧に歯みがきをするようになった。
- 口腔体操を行うようになり、むせが少なくなった。

栄養

- たんぱく質摂取を意識するようになった。
- バランスの良い食事、食品数を増やすようになった。
- 頑張っって食べる量を増やし、体重が増えた。
- 間食を摂取するようになった。

その他（社会参加）

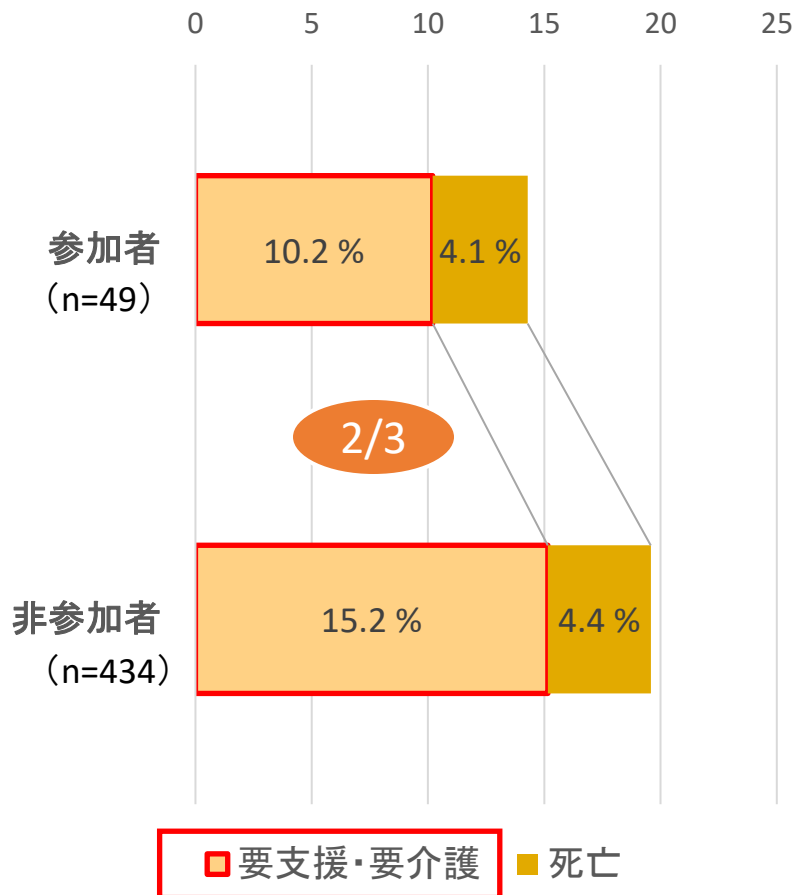
- 色々な講座へ参加してみたいと思うようになった。
- 外に出て人に会う回数を増やそうと意識するようになった。
- 定期的に電話があり、励みになった。

口腔・栄養に加え、**社会参加**の意識の変化も見られ、**専門職の支援自体が社会的つながりの一つ**として喜ばれていた可能性。

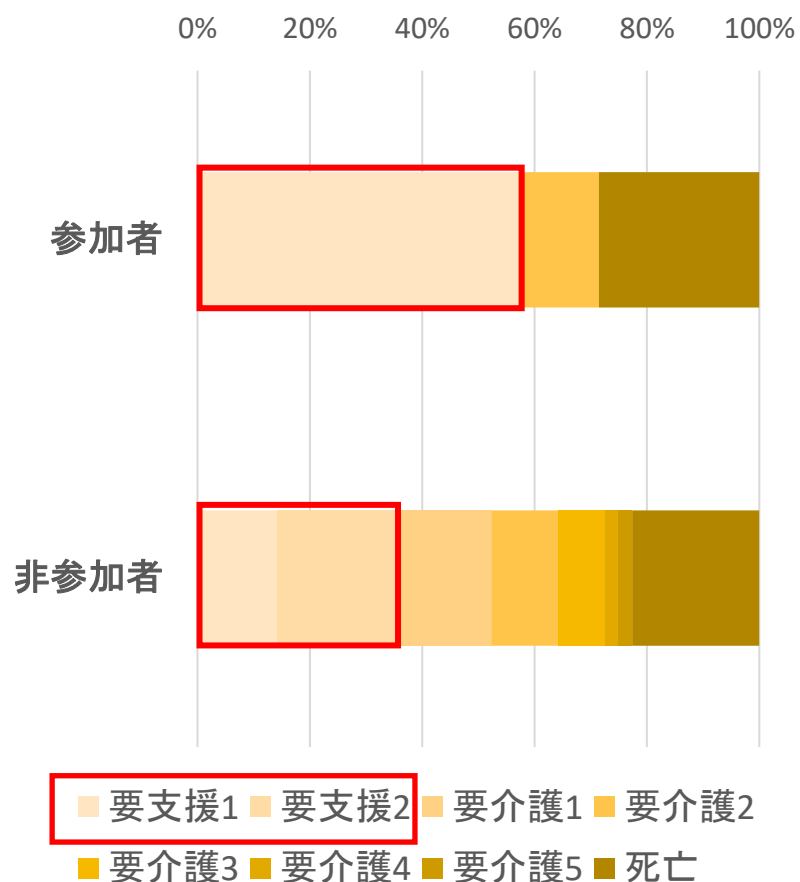
重症化の状況（R5参加者の1年後の追跡）

参加者：重症化した者は14.5%（要支援・要介護認定者は2/3に留まる）
重症化の内訳は要支援認定者の割合が多かった

重症化の状況（%）



重症化の内訳



口腔機能低下防止のまとめ

- **栄養と歯科の協働により**、オーラルフレイルリスクを**軽減**。
BMI20以下の者の体重維持・改善につながった。
- **教室と個別相談を併用**し、効率よく保健指導でき、
適切な受診行動や社会参加への意識変化もみられた。
- 過去の参加者では重症化者が少ない。軽度者の割合が多い。

【R7年度に向けて】

- 無関心層に対しても興味関心を引くようなテーマを検討。
- 地域の通いの場等で講座を展開し、より多くの高齢者への活用を目指す。
- 長期的な視点での効果検証が必要（誤嚥性肺炎の入退院、介護等）