



令和8年6月17日 株式会社ボルテックスセイグン 本社物流センター

働く人の

健口力アップ講座

群馬県安中保健福祉事務所

本日の内容

- 1 健口力は健康力
- 2 健口力アップの 1・2・3
- 3 健口チェック
(歯周病・オーラルフレイル・ブラッシング)

本日の内容

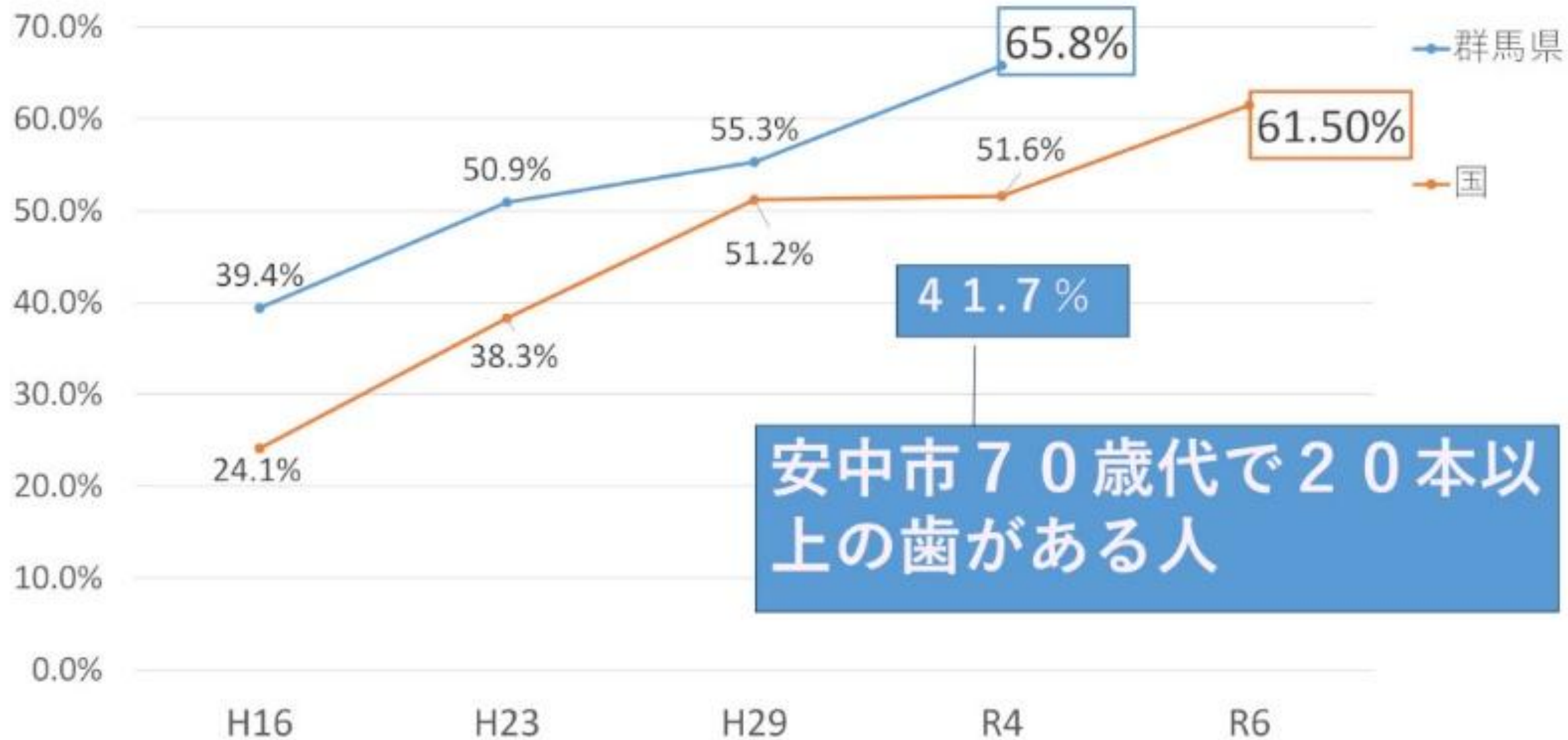
1 健口力は健康力

2 健口力アップの 1・2・3

3 健口チェック

(歯周病・オーラルフレイル・ブラッシング)

80才で自分の歯が20本以上ある人(推計値)

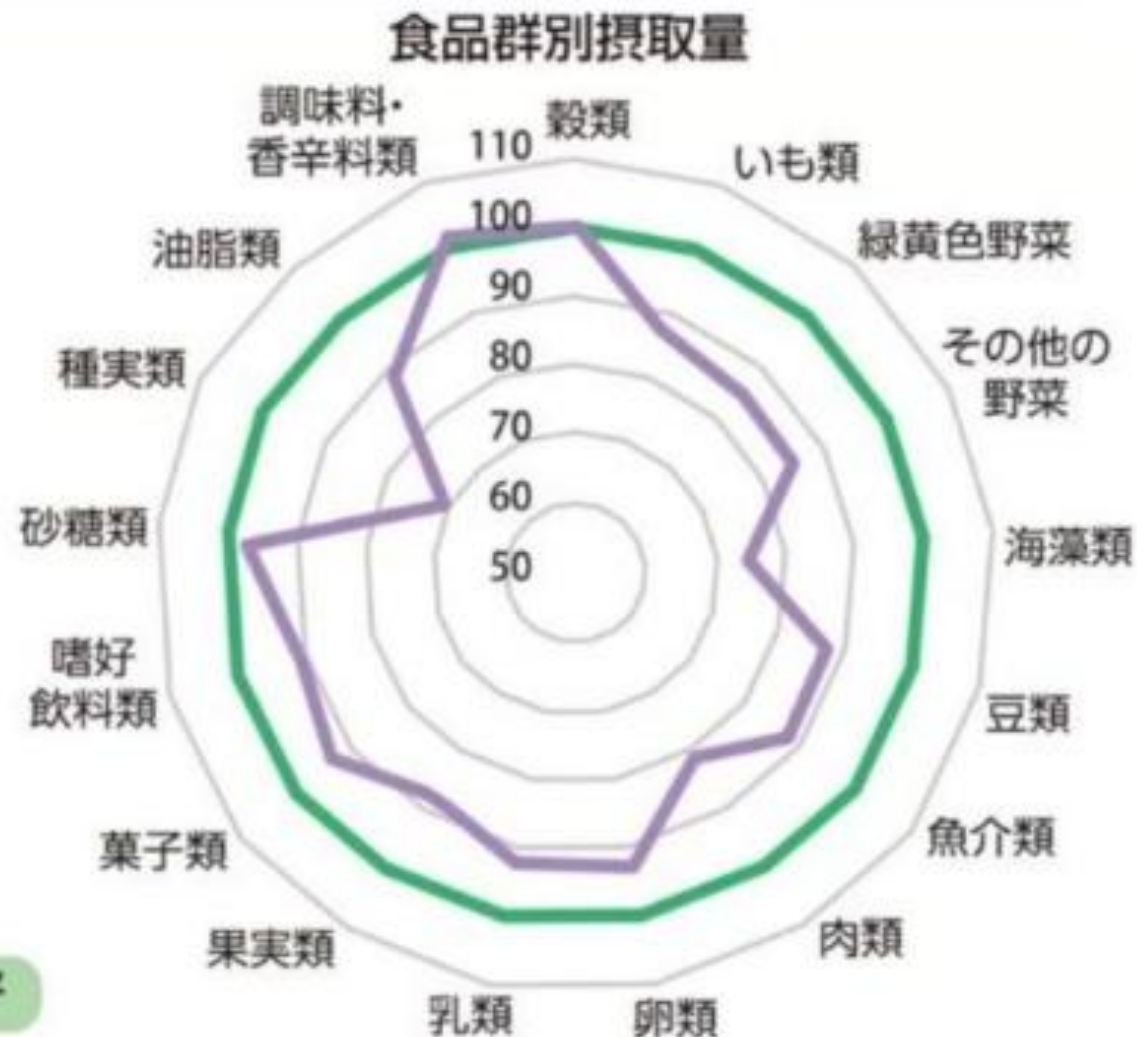
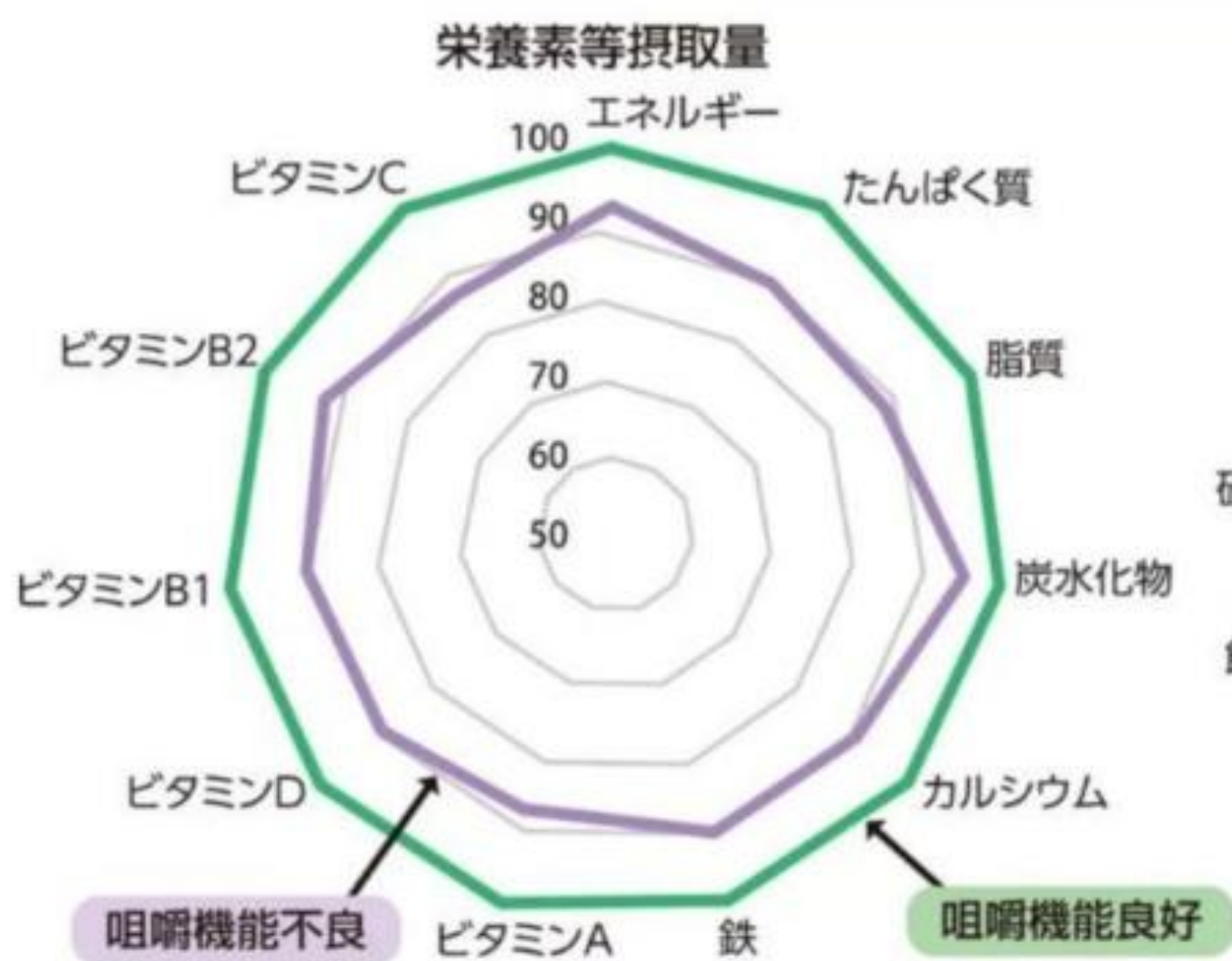


おいしく食べるために 何本の歯が必要？

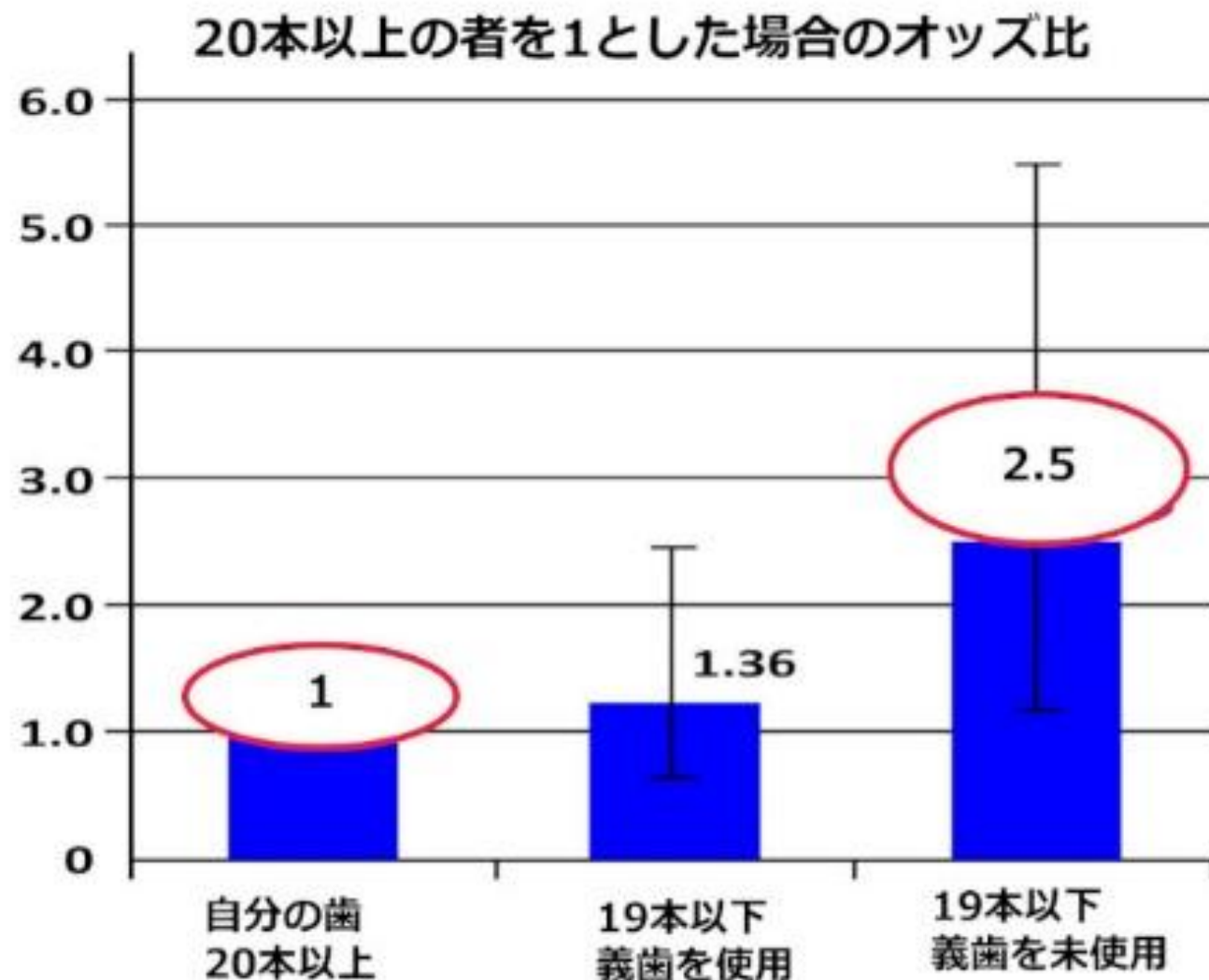


「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」
榎原悠紀田郎編集より ((株)ヒョウロン・パブリッシャーズ)

咀嚼機能と栄養等摂取量・食品群別摂取量



歯の本数・義歯使用の有無と「転倒」との関係



歯の喪失後、
義歯を使わない

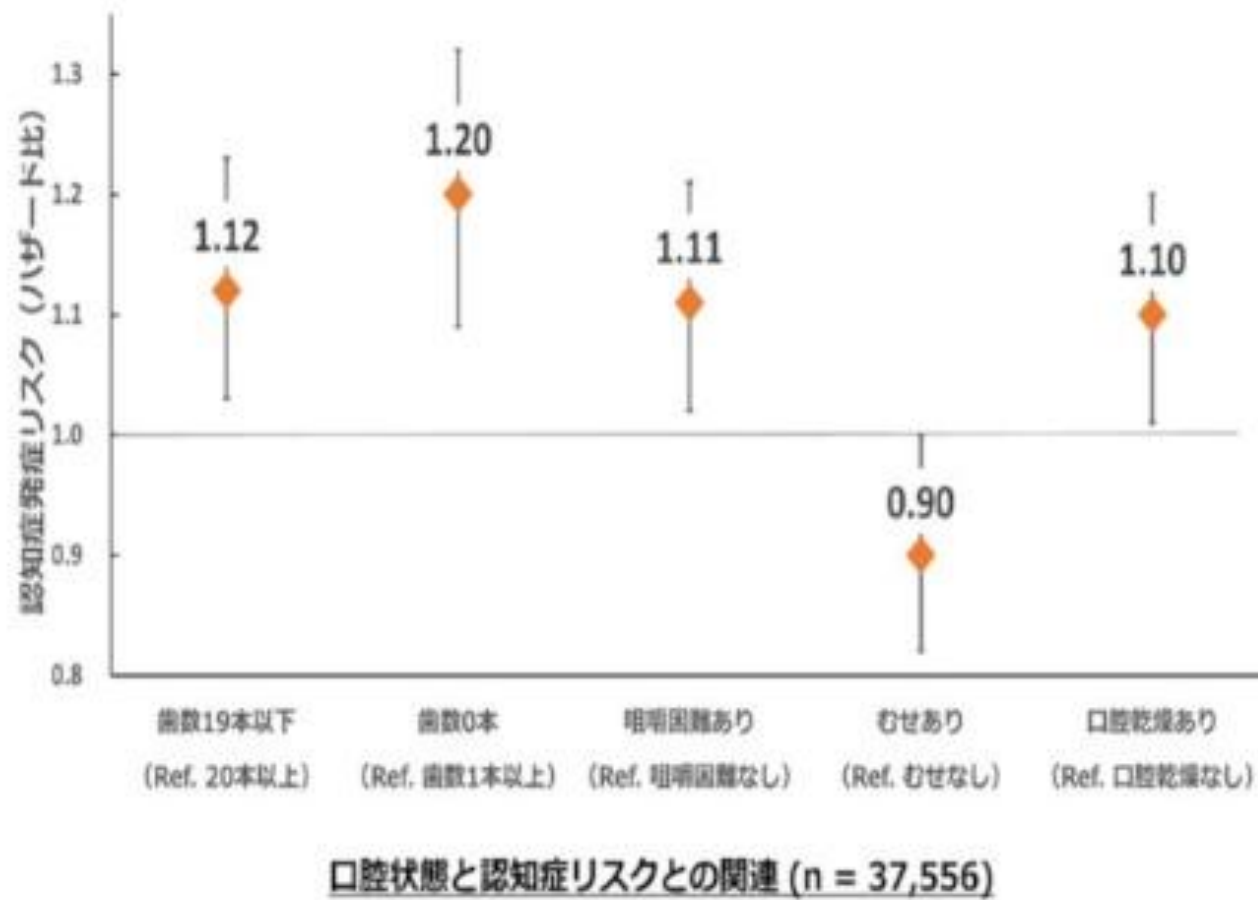


**「転倒」リスク
2.5倍**



出典：Yamamoto T, et al. Dental status and incident falls among older Japanese:
a prospective cohort study. BMJ Open. 2 : e001262, 2012.

認知症リスクに関連する お口の状態



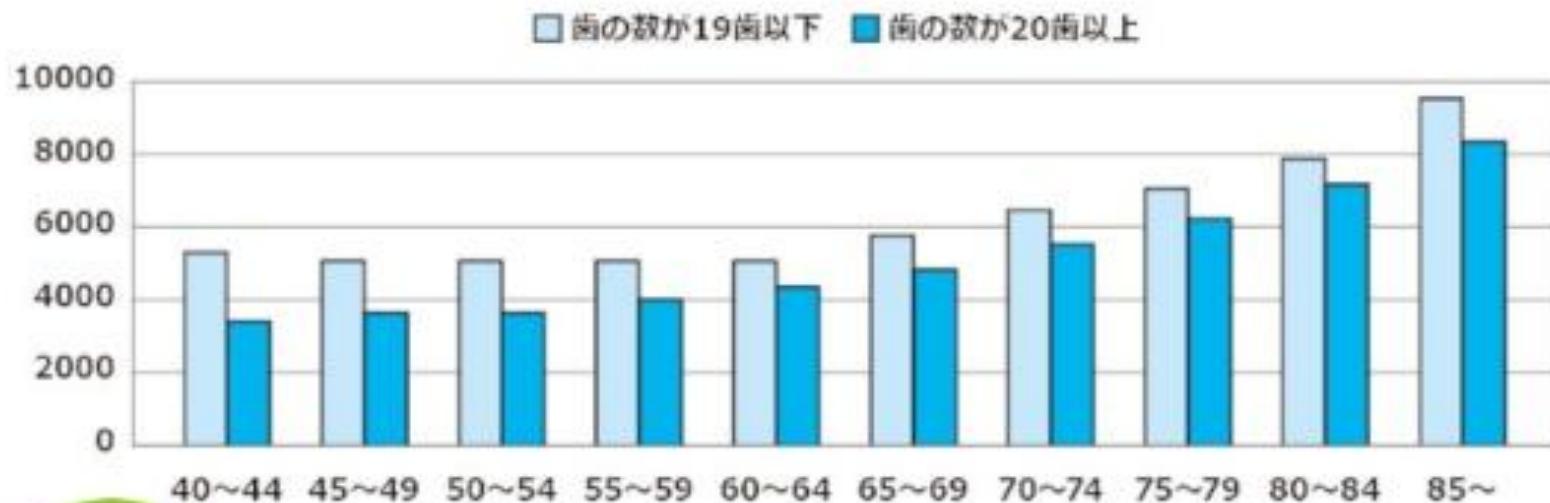
- ・歯の数が少ないこと
- ・咀嚼困難を有すること
- ・口腔乾燥を有すること



- ・歯の喪失を予防
- ・口腔機能低下を予防
- ・服薬の調整など

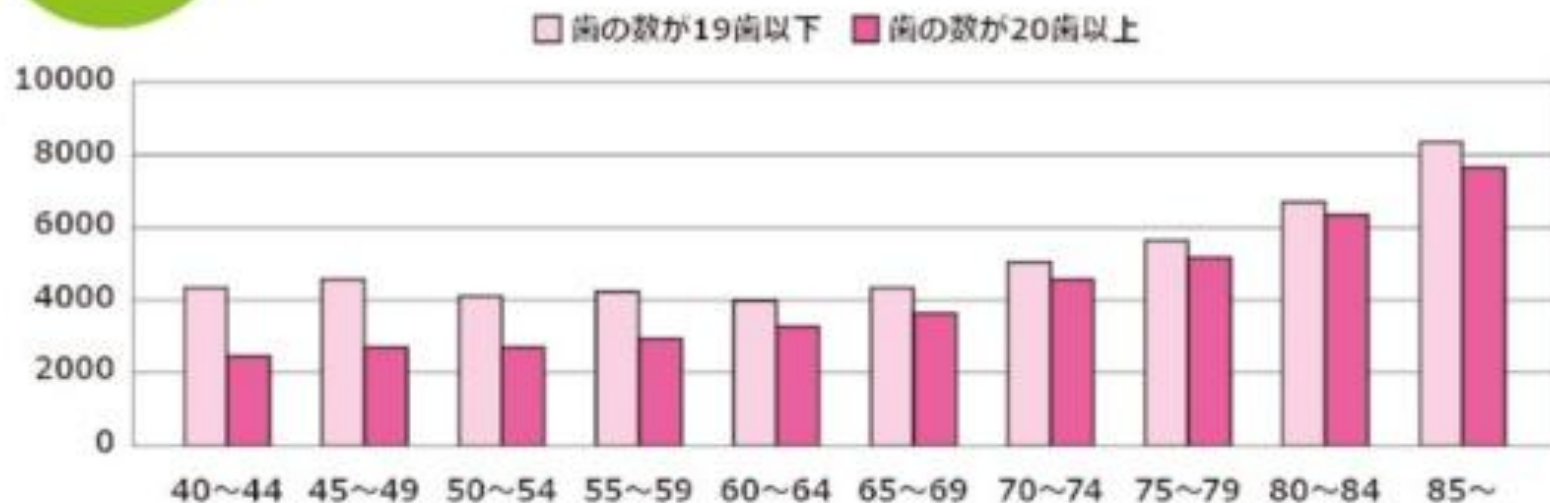
歯が**20歯**以上の者は
19歯以下の者と
 比較して

医科医療費が
 少ない



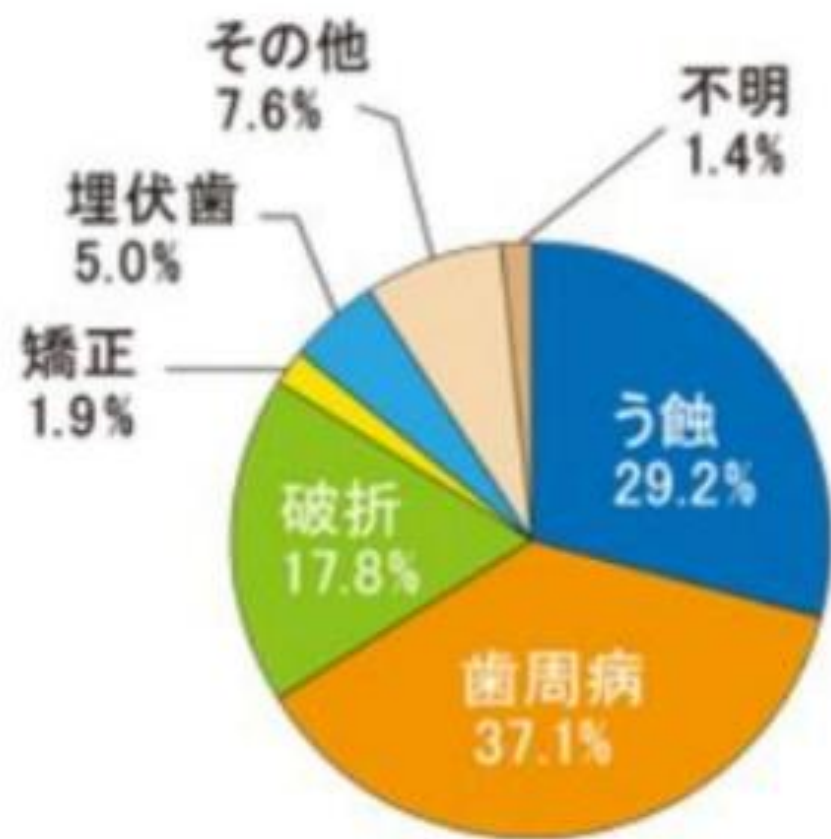
月平均
 請求点数
 1点=10円

男性 年齢階級の医科合計点数
 (外来・入院・DPC・調剤)の平均値

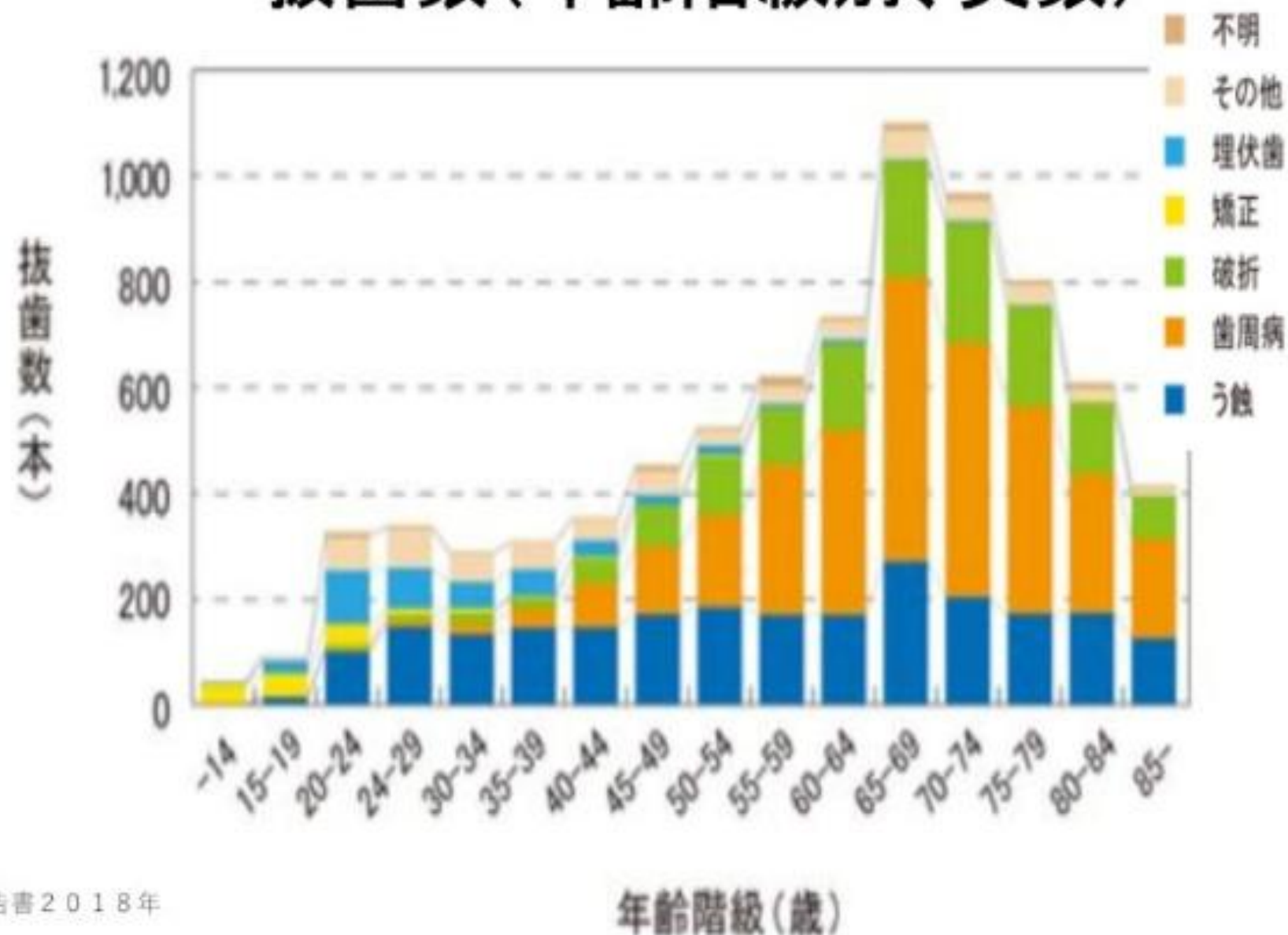


女性 年齢階級の医科合計点数
 (外来・入院・DPC・調剤)の平均値

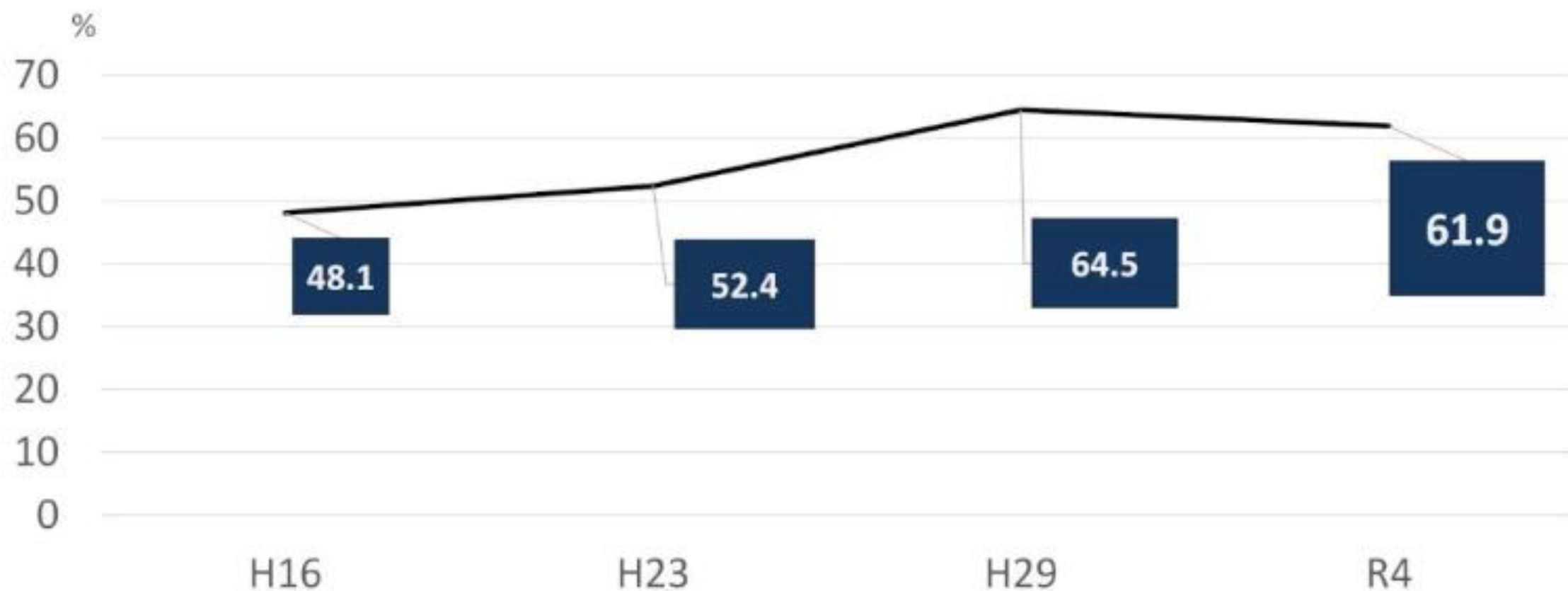
抜歯の主原因(全体)



抜歯の主原因別にみた 抜歯数(年齢階級別、実数)

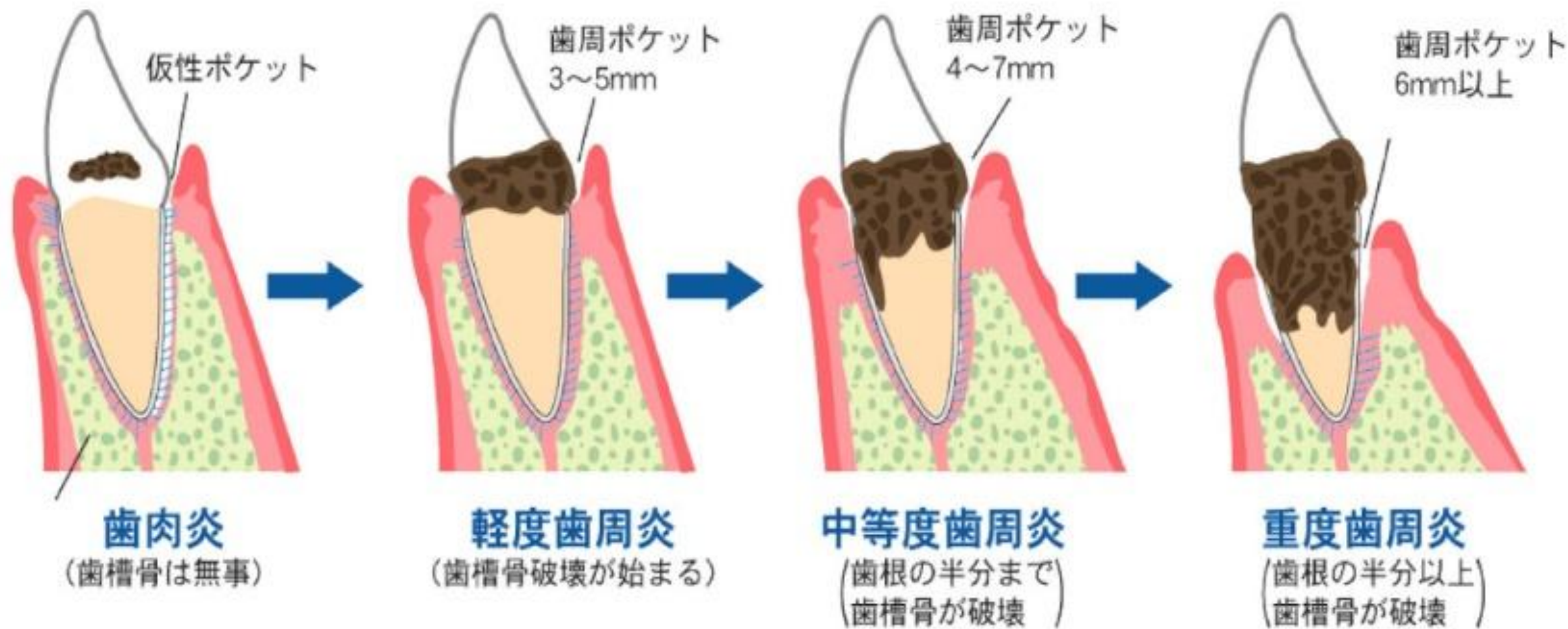


群馬県の歯周疾患が疑われる者の割合



出典：令和4年群馬県成人歯科保健実態調査

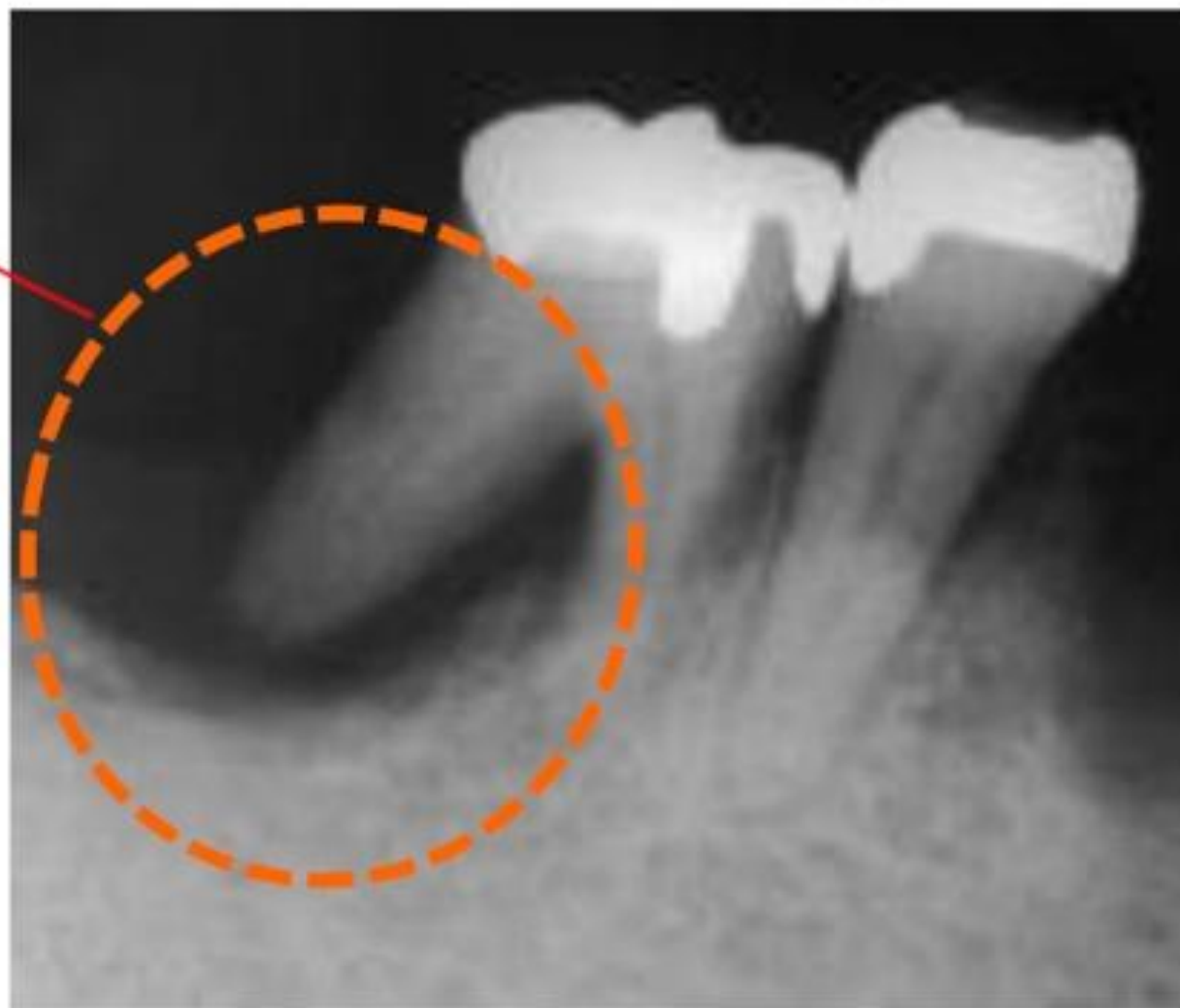
静かに進んでいく歯周病



進行した歯周病の状態

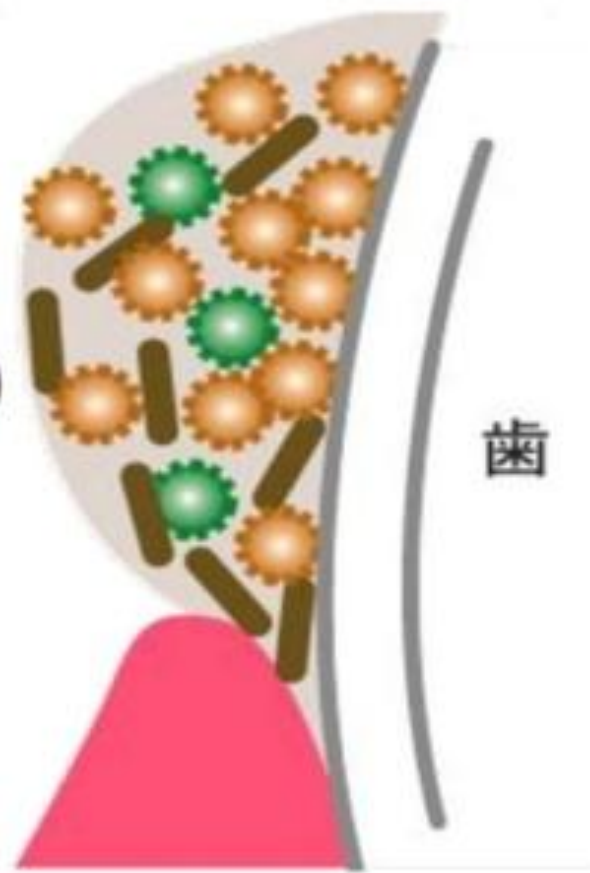
レントゲン写真

歯を支える骨が
失われている



歯周病の原因

プラーク(歯垢)

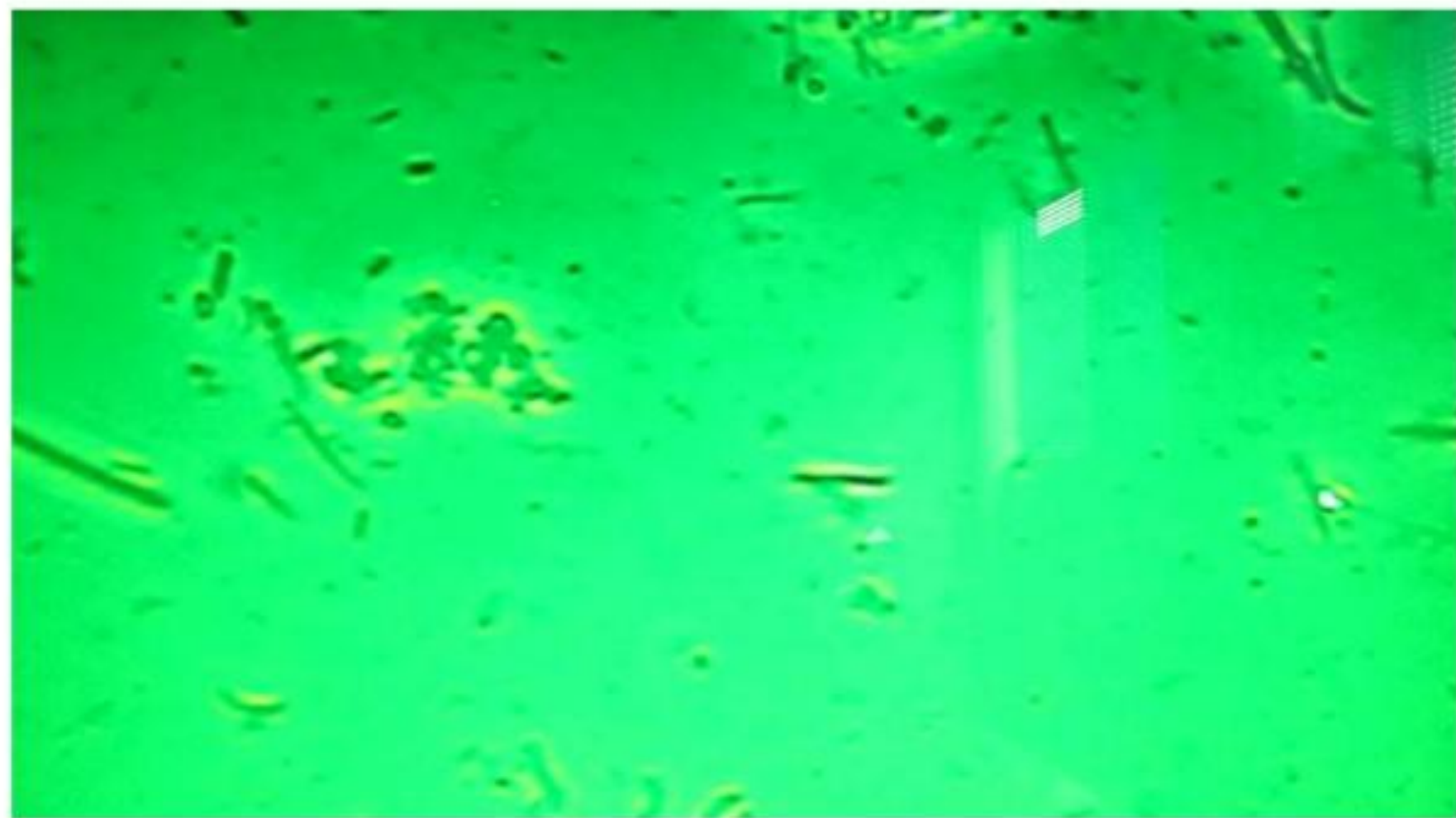


歯垢1mgあたり

細菌

400~700種 細菌数 10億個以上

位相差顕微鏡で歯垢(プラーク)を拡大してみると



歯周病と全身への影響

口腔は食べ物が初めて出会う消化器官です。歯周病で歯が失われ、口腔における咀嚼が不十分になると他の消化器系全体に影響が出てきます。歯肉と顎骨の炎症を伴う歯周病は、消化だけでなく、全身の様々な病気に関連していることがわかっています。

(赤は生活習慣病 青はそれ以外の歯周病と関係がある病気)

●狭心症／心筋梗塞

●心内膜炎

●糖尿病

●胎児の低体重・早産

●バージャー病



●認知症

●動脈硬化

●がん

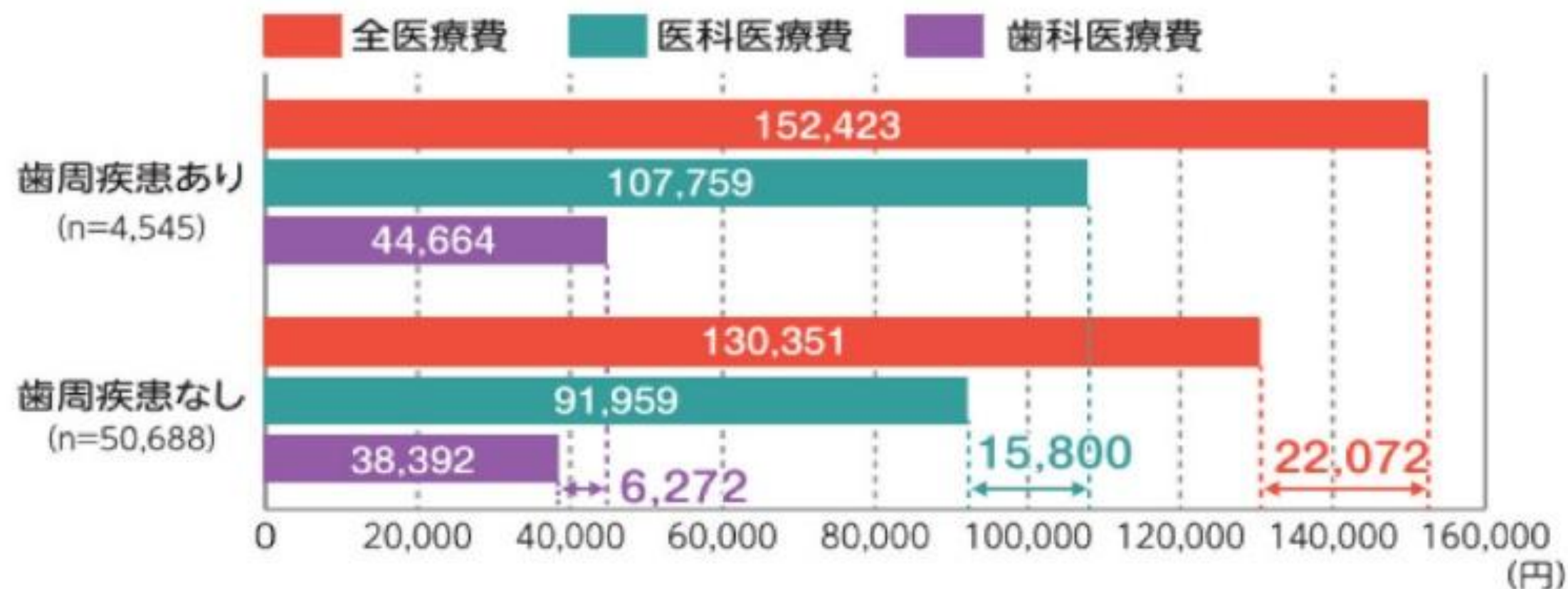
●肺炎

●骨粗鬆症

口腔健康管理の経済的効果

■ 歯周疾患の有無による年間医療費の比較

■ 対象：全被保険者（55,233人） 調査：2010年度



全医療費差22,072円の内訳は、医科15,800円+歯科6,272円

歯周病のリスク要因



タバコ



糖尿病



思春期・妊娠・更年期



ストレス



不摂生な生活

その他

- 骨粗鬆症
- 加 齢
- 薬の副作用
(抗てんかん薬・
高血圧の薬・
自己免疫疾患の薬)

歯周病になりやすい習慣



磨き残しがある



口の中のことに
関心がうすい



やわらかいもの、
甘いものばかり
食べている



歯ぎしり



口で呼吸するクセ

その他

- 歯の欠損放置
- 食片圧入
- 適合不良の補綴物

本日の内容

1 健口力は健康力

2 健口力アップの 1・2・3

3 健口チェック

(歯周病・オーラルフレイル・ブラッシング
グ)

歯垢（プラーク）



を落とす

ていいねいな歯磨き

健口力アップ その1 ていねいな歯磨き

毛先は平らなカット

やわらかめ～ふつう



持ち手の部分がまっすぐ



歯ブラシのヘッドの部分は小さめ

歯ブラシはペンダグリップで持つ



磨き残しがちなところを意識する

歯と歯の間



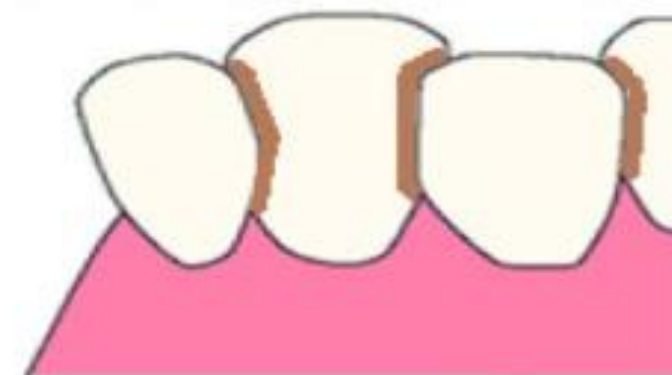
歯と歯肉の境目



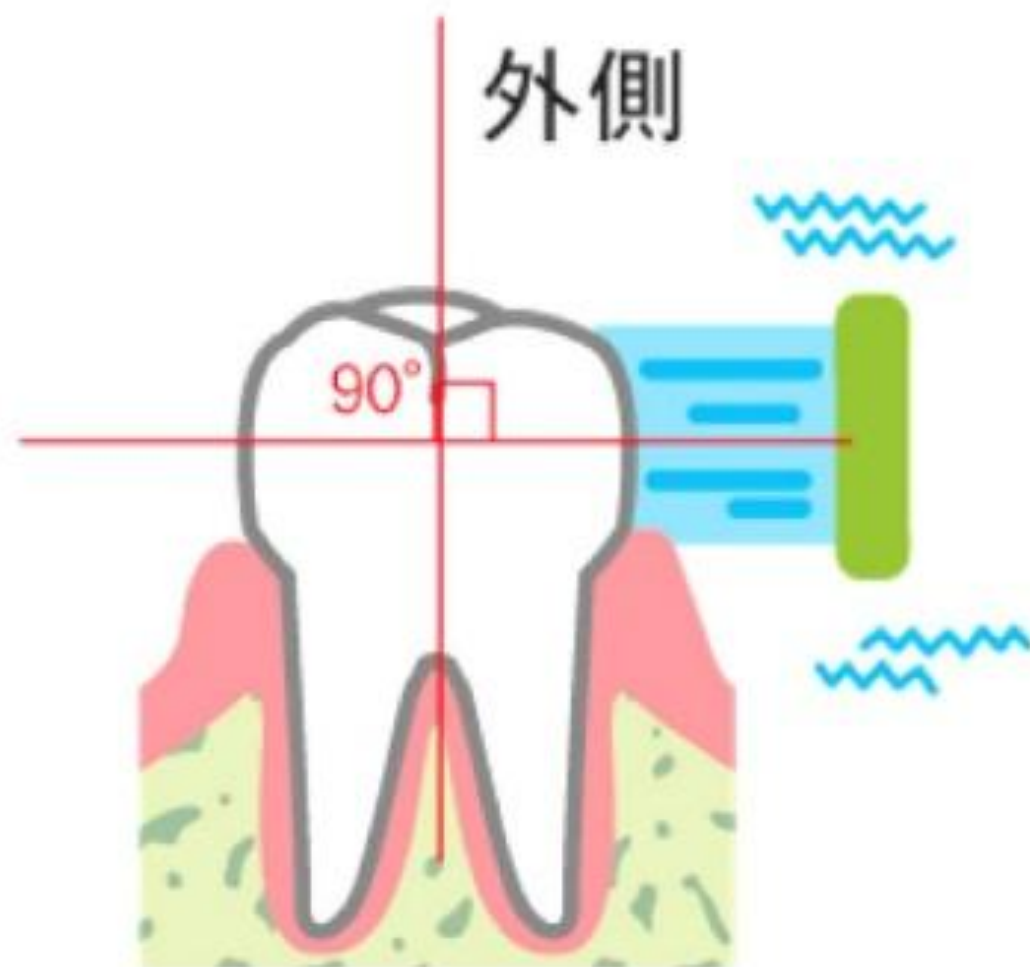
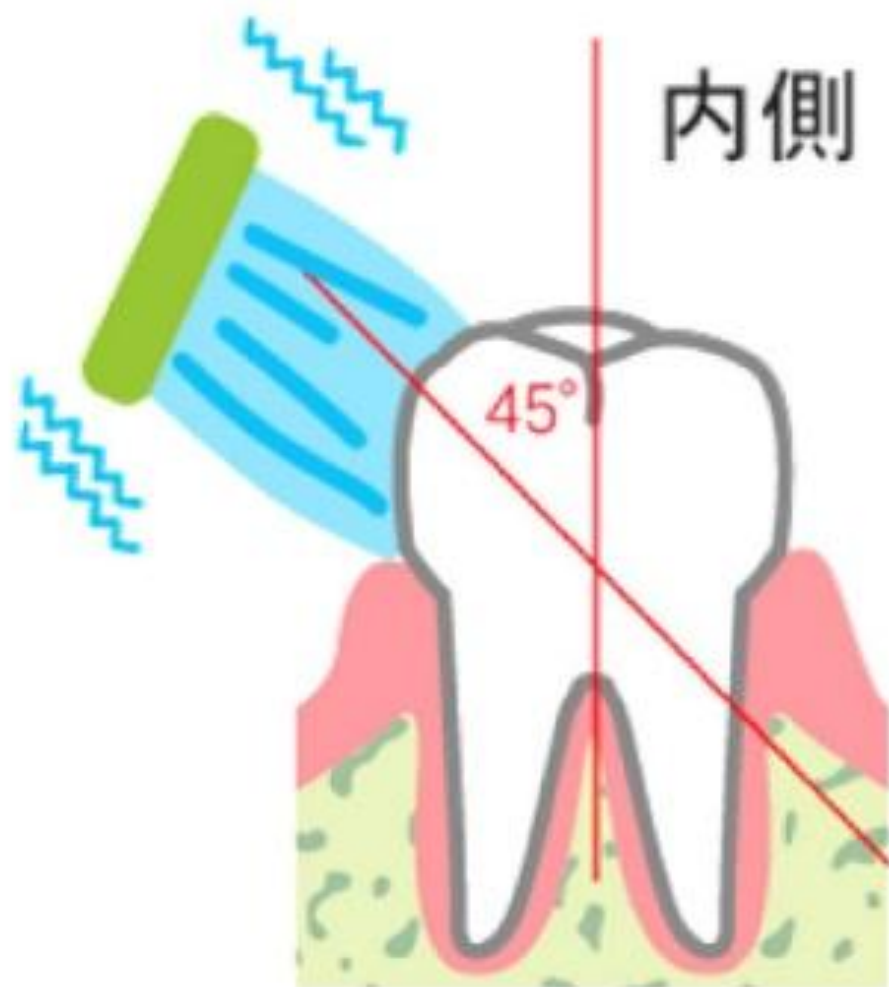
奥歯のかみ合せの溝



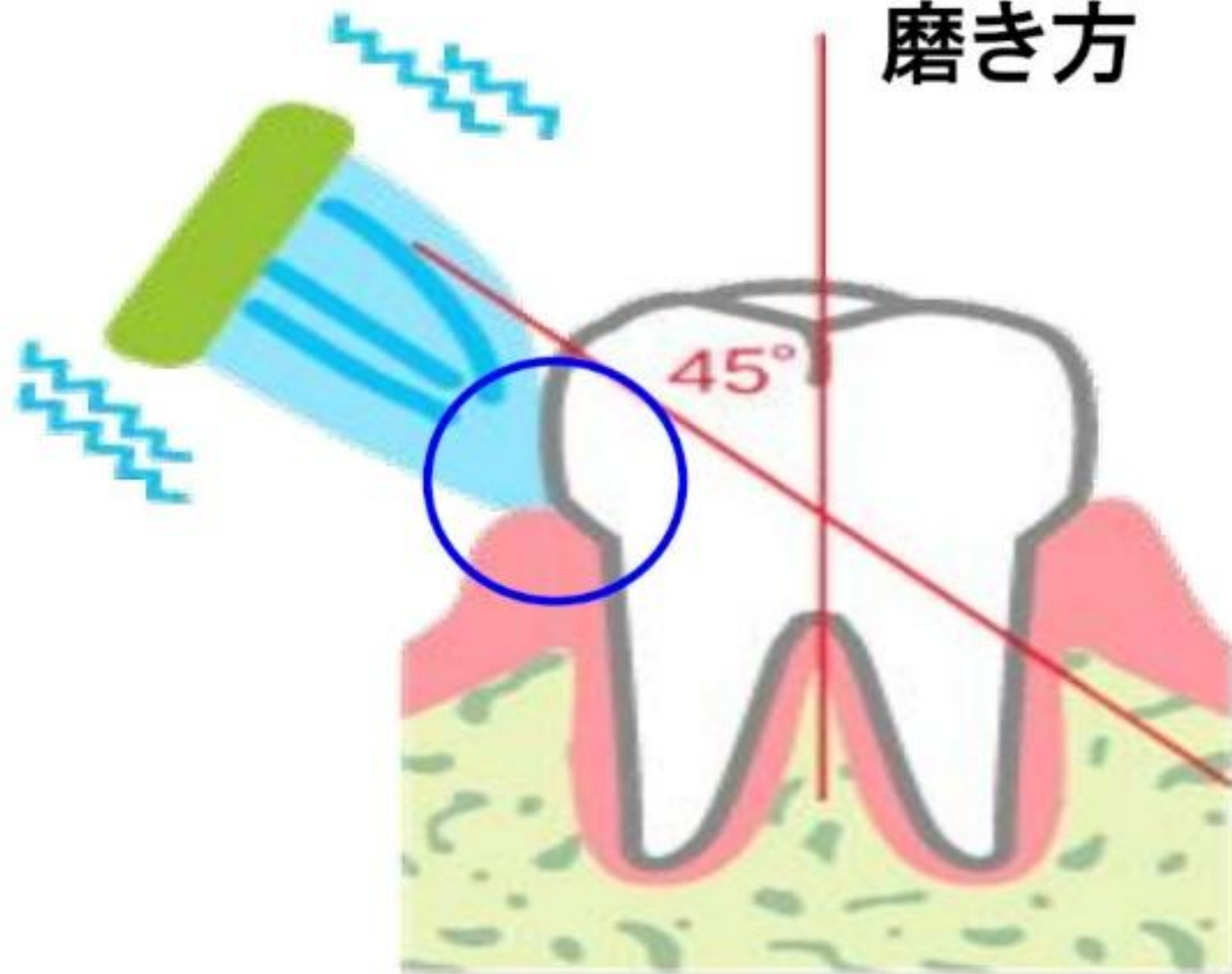
歯並びの重なっているところ



磨き方



磨き方

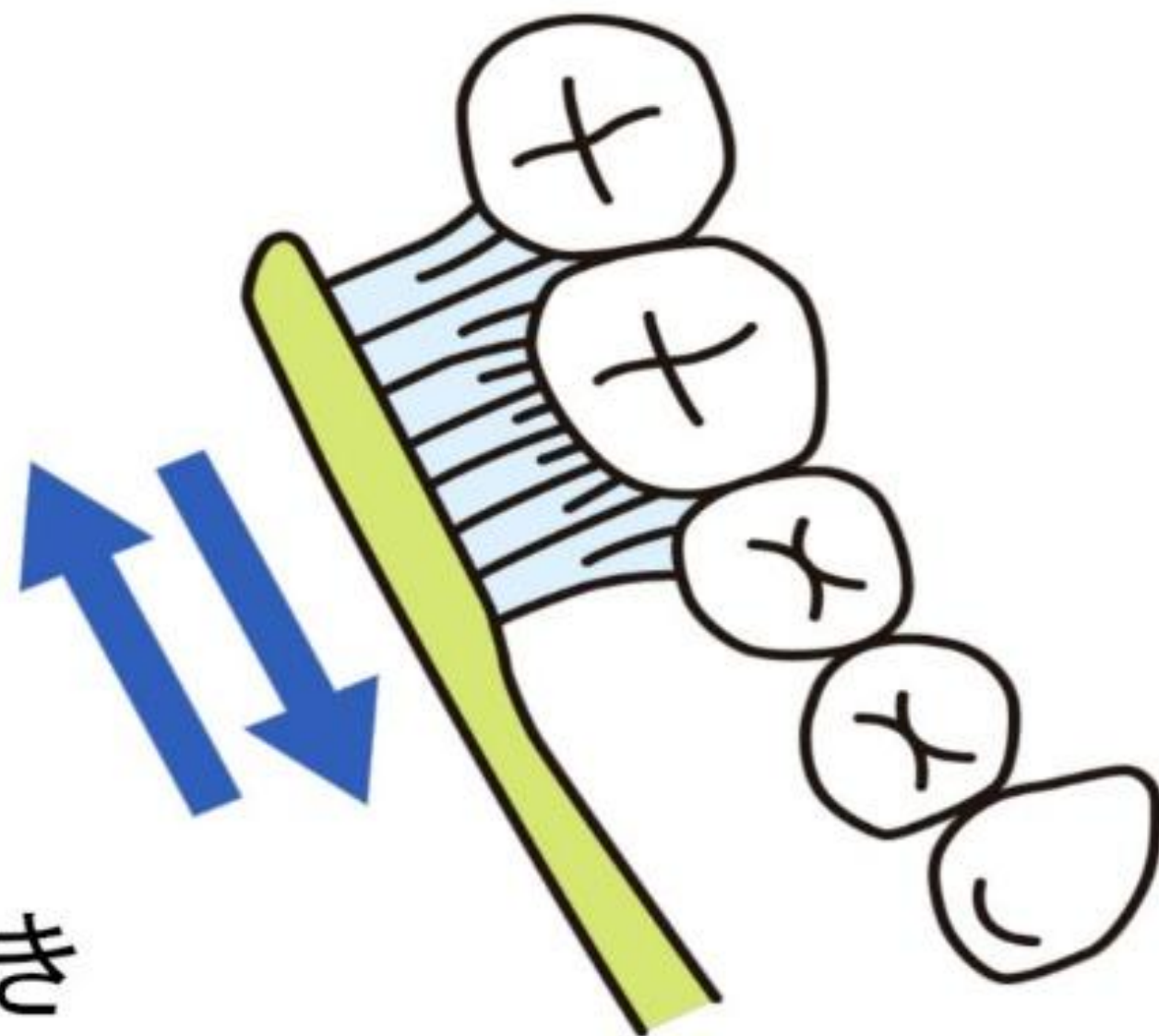


磨き方

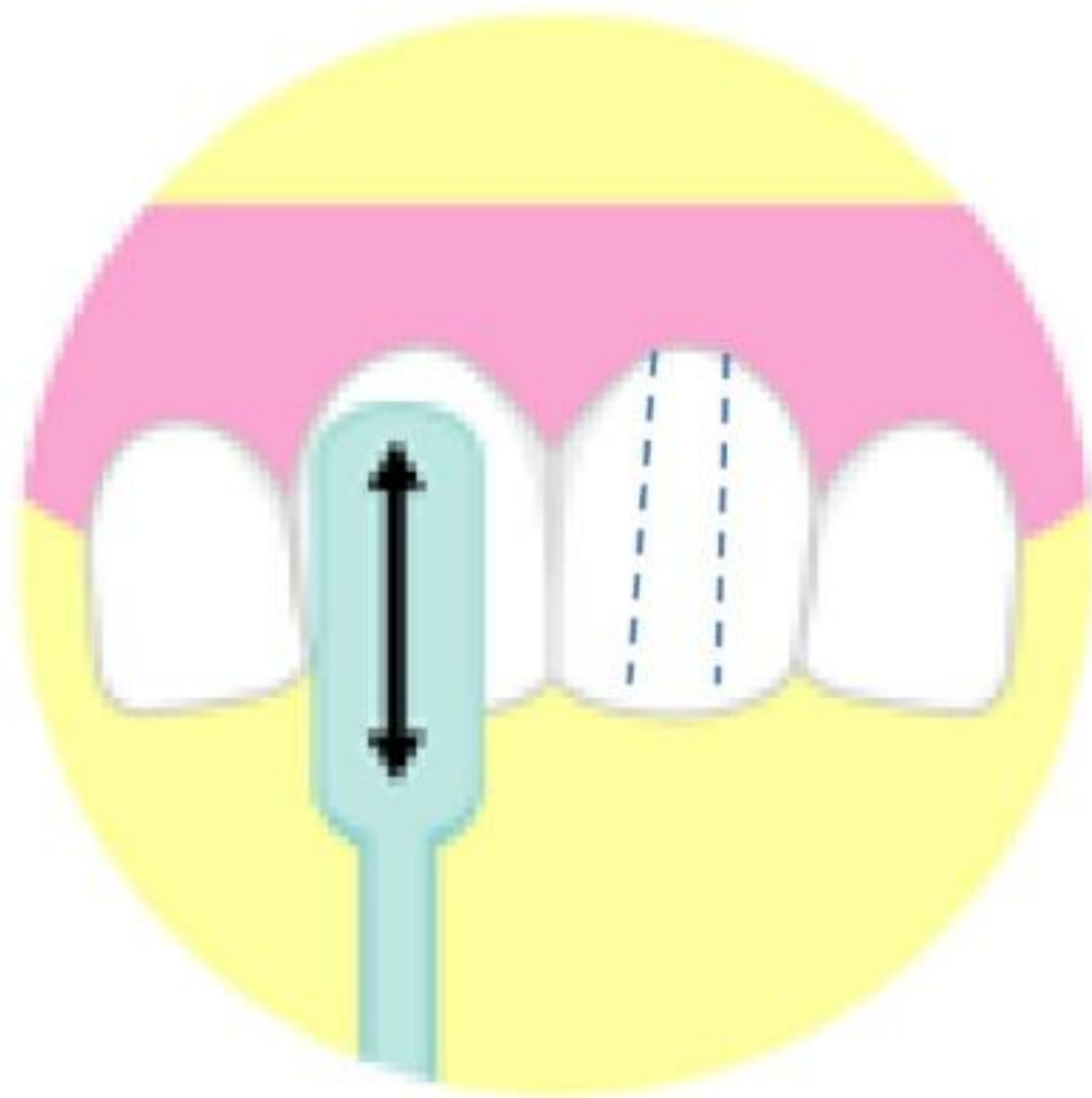
小さく 小さく

1カ所20回

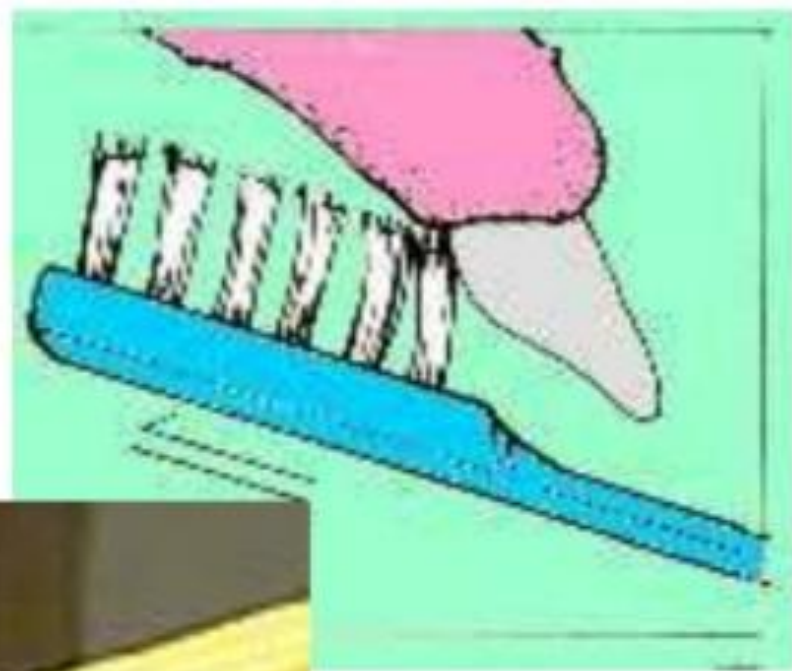
こちょこちょ磨き



たて磨き



かかと磨き



つまさき磨き



歯と歯の間をきれいに

- ・デンタルフロス
- ・歯間ブラシ



歯ブラシのみの歯垢除去率60%

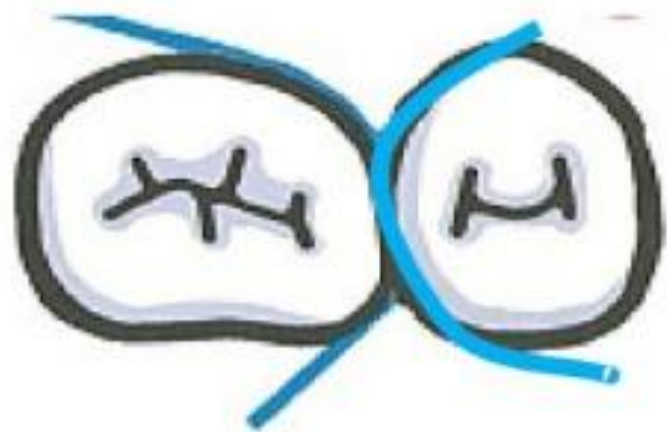
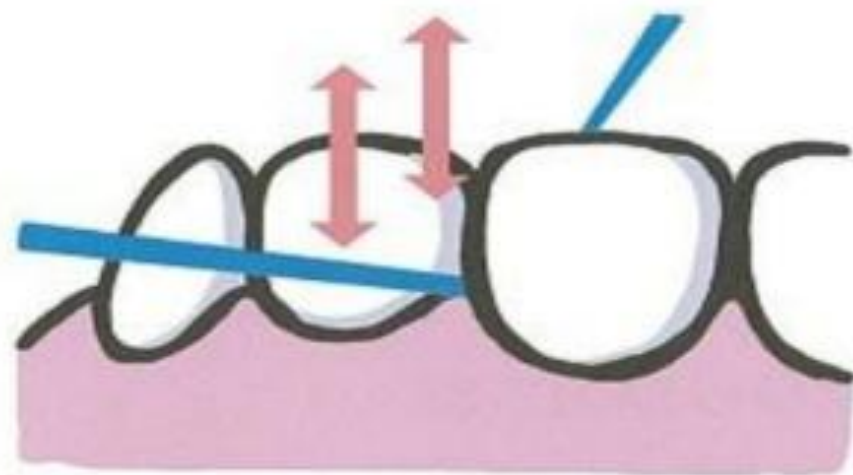
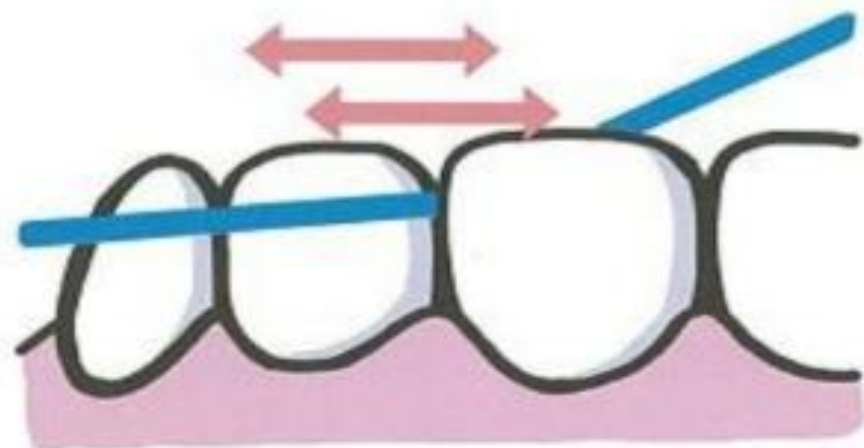


デンタルフロスをプラスして

80~90%にアップ



フロスの使い方



フロスを通したら 左右両側の歯面をきれいにする

むし歯予防に フッ化物配合歯磨剤の 効果的な使い方

6歳～成人・高齢者



- 1,400～1,500ppmFの歯磨剤を歯ブラシ全体(1.5～2cm)程度
- フッ化物配合歯磨剤を利用した歯磨きを、就寝前を含む1日2回行う。
- 歯磨きの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。
- チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

健口力アップ その2

かかりつけ歯科医を持ち定期的、専門的なケア

- ・歯科健診

- ・歯磨きチェック、アドバイス

- ・歯石、歯垢、着色の除去

セルフケアと プロフェッショナルケア



口腔健康管理の経済的効果

■ 歯科健診を行った集団と行わなかった集団の医療費の推移

A社（定期歯科健診実施）



B社（定期歯科健診実施）



C社（歯科健診任意受診）



歯科健診を行った事業所は年間歯科医療費が減少
一方、行わなかった事業所では医療費が大幅に増加

デンソー健康保険組合「歯科・内科医療費の相関分析」一部改変

効果：定期的な歯科健診受診は体の健康維持（体のQOL向上）に寄与

【参考】 市町村で行われている成人対象の歯科健診(検診)

- 安中市 歯周病検診(20.30.40.50.60.70歳)、妊婦歯科健康診査
- 高崎市 成人歯科健診(20.30.40.50.60.70歳)、妊産婦歯科健康診査
- 富岡市 歯周病検診(20歳以上)、妊婦歯科健康診査
- 甘楽町 成人歯科健康診査(20.30.40歳)、妊婦歯科健康診査
- 前橋市 成人歯科健康診査(20.25.30.35.40.45.50.55.60.63.65. 68.70歳)、妊婦歯科健康診査
- 藤岡市 歯周病検診(20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70歳)、妊婦歯科健康診査
- 神流町 歯周疾患健診(19歳以上)、妊婦歯科健康診査
- 上野村 歯周疾患健診(20.30.40・50・60・70歳の節目及び希望者)、妊婦歯科健診

令和8年5月 市町村ホームページより引用

★歯科健診実施時期や費用等、詳しくはお住まいの市町村の健診のお知らせ等をご確認ください

健口力アップ その3 口腔機能の維持向上

オーラルフレイル概念

健康・元気

口に関する
"ささいな衰え"が
積み重なると…

早期の対応で
健康な状態に戻す
ことが可能です

オーラルフレイル

様々な口の機能

軽微な衰え

オーラルフレイルとは、歯の喪失や食べる・話すといった口の機能が弱ることをいい、フレイル(全身の機能が弱ること)や要介護状態に進む要因の一つともいわれています。

セルフチェック項目

- ・自身の歯は何本ありますか(インプラントは含みません)
☐ 0～19本 ☐ 20本以上
- ・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
- ・お茶や汁物等でむせることがありますか
☐ はい ☐ いいえ
- ・口の渇きが気になりますか
☐ はい ☐ いいえ
- ・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

2つ以上

当てはまる場合は

「オーラルフレイル」の
危険性あり

かかりつけ歯科医に
定期的に通い、
「健康長寿」を
目指しましょう!

健口力アップ その3 口腔機能の維持向上

オーラルフレイルのチェック項目

ご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
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
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい いいえ
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

★滑舌「タ」の発音 _____ 回/秒

6.0回/秒未満は滑舌低下

5項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」です

一般社団法人日本老年医学会・一般社団法人日本老年歯科医学会・日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイルは、自覚しにくいお口に関する「軽微な衰え」です。早期にオーラルフレイルに気づき、適切な対応をすることで健康な状態に戻すことができます。かかりつけ歯科医をもって定期的に通い、お口の健康を守りましょう。

オーラルフレイル？
まだ関係ないのでは



お口の些細な変化
「オーラルフレイル」は20代から
始まっています



オーラルフレイル対策のための口腔体操
【日本歯科医師会ウェブサイト】

参考：よく噛むために口の機能の維持

1

お口・舌の動きを
スムーズにする



2

飲み込むパワーを
つける



3

噛むパワーを
つける



4

滑舌を
よくする



5

舌のパワーを
つける



参考:よく嚙むために口の機能の維持

パ ・ タ ・ カ ・ ラ

「パ」 口を閉じる力
食べ物を口からこぼさない

「タ」 押しつぶす力
食べ物を押しつぶし飲み込む時の筋肉

「カ」 誤嚥せずに飲み込む力
気管に入らないよう喉の奥を閉じる筋肉

「ラ」 まとめる力
飲み込みやすくまとめる筋肉

参考:よく噛むために
口の機能の維持

5秒でもOK! 1分で効果十分!!

「お口の健口体操」 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー



楽しくて
簡単!
効果!
簡単!

- ①～⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで
- 効果1 脳の血流UPで頭スッキリ!
 - 効果2 唾液分泌UPでお口もうるおう!
 - 効果3 舌の力で飲みこむ力も向上!
 - 効果4 フェイスラインもスッキリ!
 - 効果5 オーラルフレイルも予防!



出典:神奈川県ホームページ
かながわ・お口の健口体操

本日の内容

1 健口力は健康力

2 健口力アップの 1・2・3

3 健口チェック

(歯周病・オーラルフレイル・ブラッシング)

健口チェックをしてみましょう

プリントで ①歯周病・・・鏡で歯肉の観察も一緒に
②オーラルフレイル

実技で 済 ①健口くんを使って 滑舌チェック
「タタタ...」の発音を5秒間
②ブラッシングチェック(染め出し)

①歯周病チェック 歯肉のようす

歯肉が歯と歯の間に
入りこみ三角形の形



色はうすいピンク

形は 三角

感触は ひきしまり
弾力がある

歯石はついてない

出血はない

①歯周病チェック

歯周病は静かに進行する

歯周病は「サイレントディーズ（沈黙の病気）」とも呼ばれ、痛みなどの自覚症状が少ないのが特徴です

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきた
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- ☐ 歯が浮いたような感じがする
- ☐ 少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきからうみが出たことがある

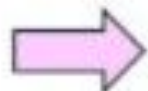
判断基準

チェックが1～2個

歯周病の可能性あります。歯みがきの仕方を見直すと同時に、歯科医師に相談しましょう

チェックが3個以上

軽度あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう



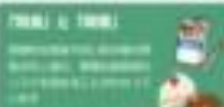
歯周病は静かに進行する

歯周病は「サイレントディーズ（沈黙の病気）」とも呼ばれ、痛みなどの自覚症状が少ないのが特徴です

歯周病セルフチェック	判断基準
☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある ☐ 口臭がなんとなく気になる ☐ 歯ぐきがやせてきた ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある ☐ 歯が浮いたような感じがする ☐ 少しグラつく歯がある ☐ 歯ぐきからうみが出たことがある	チェックが1～2個 歯周病の可能性あります。歯みがきの仕方を見直すと同時に、歯科医師に相談しましょう チェックが3個以上 軽度あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう

歯周病と全身疾患及び妊娠生活習慣との関係性

歯周病は、全身疾患や妊娠生活習慣と関係があります



QRコード 近くの歯科医院をさがす



歯周病セルフチェック

歯周病

日本歯周病学会

出典：公益財団法人 8020 推進財団「ヘルシーエイジング時代の 8020 達成マニュアル」

② オーラルフレイルのチェック項目

ご自身の歯は何本ありますか？ 差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
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
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい いいえ
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

★滑舌「タ」の発音____回/秒

6.0回/秒未満は滑舌低下

5項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」です

一般社団法人日本老年医学会・一般社団法人日本老年歯科医学会・日本セルフケア・フレイル学会

オーラルフレイルは、自覚しにくいお口に関する「軽微な衰え」です。早期にオーラルフレイルに気づき適切な対応をすることで健康な状態に戻すことができます。かかりつけ歯科医をもって定期的に通い、お口の健康を守りましょう。

オーラルフレイル？
まだ関係ないのでは

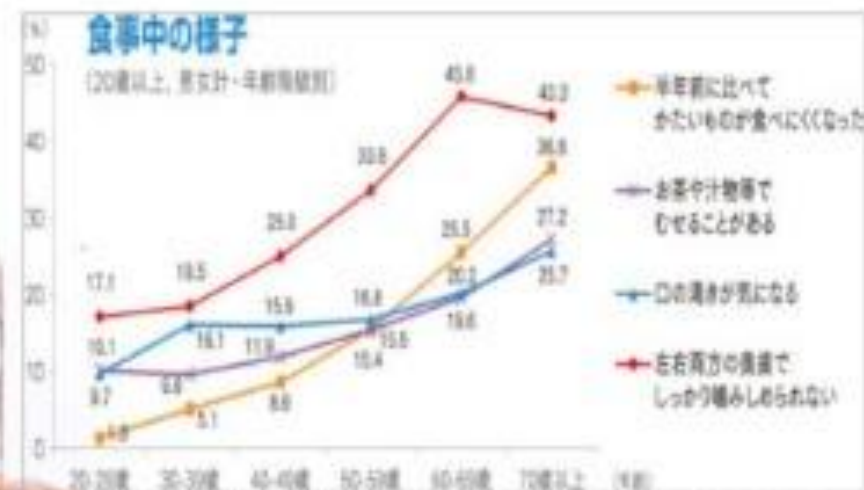
〇〇



お口の些細な変化
「オーラルフレイル」は20代から
始まっています

食事の様子

(20歳以上、男女計・年齢階級別)



出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」令和元年（2019）



③ブラッシングチェック

～ご自分の磨き癖が確認できます～

☆前準備 お持ちになったタオルを首元にかけます

- 1 歯垢染色液のついた綿棒を用いて 歯に歯垢染色液を塗布します
- 2 水を口に含み 軽く1回うがいをして、空の紙コップに吐き出します
- 3 濃い赤い色の部分があるか手鏡で確認します
- 4 濃い赤い部分＝歯垢＝細菌のすみかを歯ブラシで落とします
- 5 適宜うがいをします





健口

歯を保つ

よく噛む

噛む力
を維持

健康

歯周病、
むし歯の
予防

十分な
栄養素と
唾液量

かかりつけ
歯科
専門的ケア