



お口の健康から、 毎日をもっと楽しく健やかに

Healthier mouths, Happier lives



監修：東京歯科大学 老年歯科補綴学講座 教授

上田 貴之 先生

お口の健康とヘルシーエイジング



ヘルシーエイジングとは

「年をとる＝できないことが増える」ではなく、「**年をとっても、できることを楽しむ**」という考え方です。

体や心の健康だけでなく、人とのつながりや地域・社会との関わりも大事にしながら、幸せに暮らすことを目指すというものです。**年齢を重ねても、自分らしく、元気に、毎日を楽しむことが大切です。**

お口の元気が、からだの元気につながります

年齢を重ねると、体や心のはたらきが少しずつ弱くなることがあります。

これを「**フレイル**」といいます。

フレイルが進むと、転びやすくなったり、食事がとりにくくなり、元気に長く暮らすことが困難になることもあります。そんなフレイルを防ぐためにも、お口の健康を守ることがとても大切です。

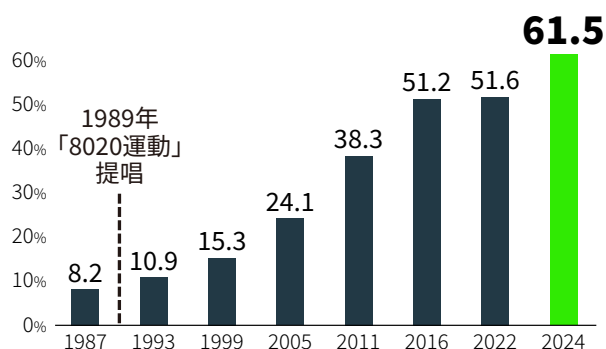
シニアの方のお口のケア、

今は「**歯の本数**」だけではありません

「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という8020（ハチマルニイマル）運動が広まり、多くの歯を残すことが大切だとされてきました。

しかし、現在はそれだけではなく、歯とお口全体の機能を元気に保つことが大切だと考えられています。

「80歳で歯が20本」の方が60%以上に¹⁾



お口の機能を保つ

からだに関連した機能

- 食べ物をしっかりかむことで、摂取できる品目数を維持できる
- かむことが脳の活性化につながる

コミュニケーションに関連した機能

- 会話がスムーズにできる
- 友人と一緒に食事が楽しめる

身体的なフレイルを予防

精神的・心理的な
フレイルを予防

ヘルシーエイジングの実現へ





お口の健康とからだの健康

お口の大切なはたらき「食べる」と「話す」

お口のはたらきの中でも、「食べること」と「話すこと」はとても大切です。食べることは、栄養をとるために必要です。話すことは、人と気持ちを通わせる大切な手段です。最近では、これらの働きが、社会とのつながりや心身の健康を維持するうえでも、とても重要であることが注目されるようになりました。

「食べる力」が弱くなると...

かたいものが食べにくくなると、やわらかいものばかり食べるようになったり、食べられるものが減ることで、栄養バランスが偏りやすくなります。また、友人と同じものを食べることができなかつたり、食べるペースがあわなくなるなどの理由から、食事の誘いを断ることが増えることも。その結果、外出の機会が減り、人とのつながりが少なくなる（社会的フレイル）ことがあります。さらに進むと、体の元気もなくなる（身体的フレイル）おそれもあります。

「話す力」が弱くなると...

言葉がはっきりしにくくなり、会話がスムーズにできなくなることがあります。何度も聞き返されたりするなどの経験が増えると、話すこと自体がおっくうになり、だんだん人とのコミュニケーションを避けるようになる（心理的フレイル）ことも。話すことは、人とのつながりを保つ大切な力です。だからこそ、お口の健康を守ることが大切です。

お口の機能低下がおよぼす影響の例



かたいものが食べにくくなるなどの原因で栄養バランスが偏る



友人との食事が十分に楽しめず、誘いを断りがちになる



スムーズな会話がむずかしくなる

**食事や会話の楽しみが失われることが、
生活全体の意欲低下にもつながる**

オーラルフレイルについて



「オーラルフレイル」とは

かむ力や飲みこむ力が少しずつ弱くなることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルは、食べる力の低下やからだの衰えにつながることでわかっています。ある研究では、オーラルフレイルに該当する人は、お口が元気な人に比べて、亡くなるリスクが高くなり、筋力の低下（サルコペニア）、介護が必要になるリスクも約2倍になるという研究結果も報告されています。

お口のちょっとした衰えも、体全体の健康に関わる大切なサインです。

だからこそ、早めの気づきとケアが大切です。

オーラルフレイルにあてはまる方が抱えるリスク²⁾

身体的フレイル **2.4倍**

サルコペニア **2.2倍**

要介護状態 **2.3倍**

死亡リスク **2.2倍**

5つの項目（OF-5）でオーラルフレイルをチェック！³⁾

- ☐ 自身の歯が20本未満である
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ お口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

2つ以上にチェックが入ると「オーラルフレイル」です



オーラルフレイルへの対策

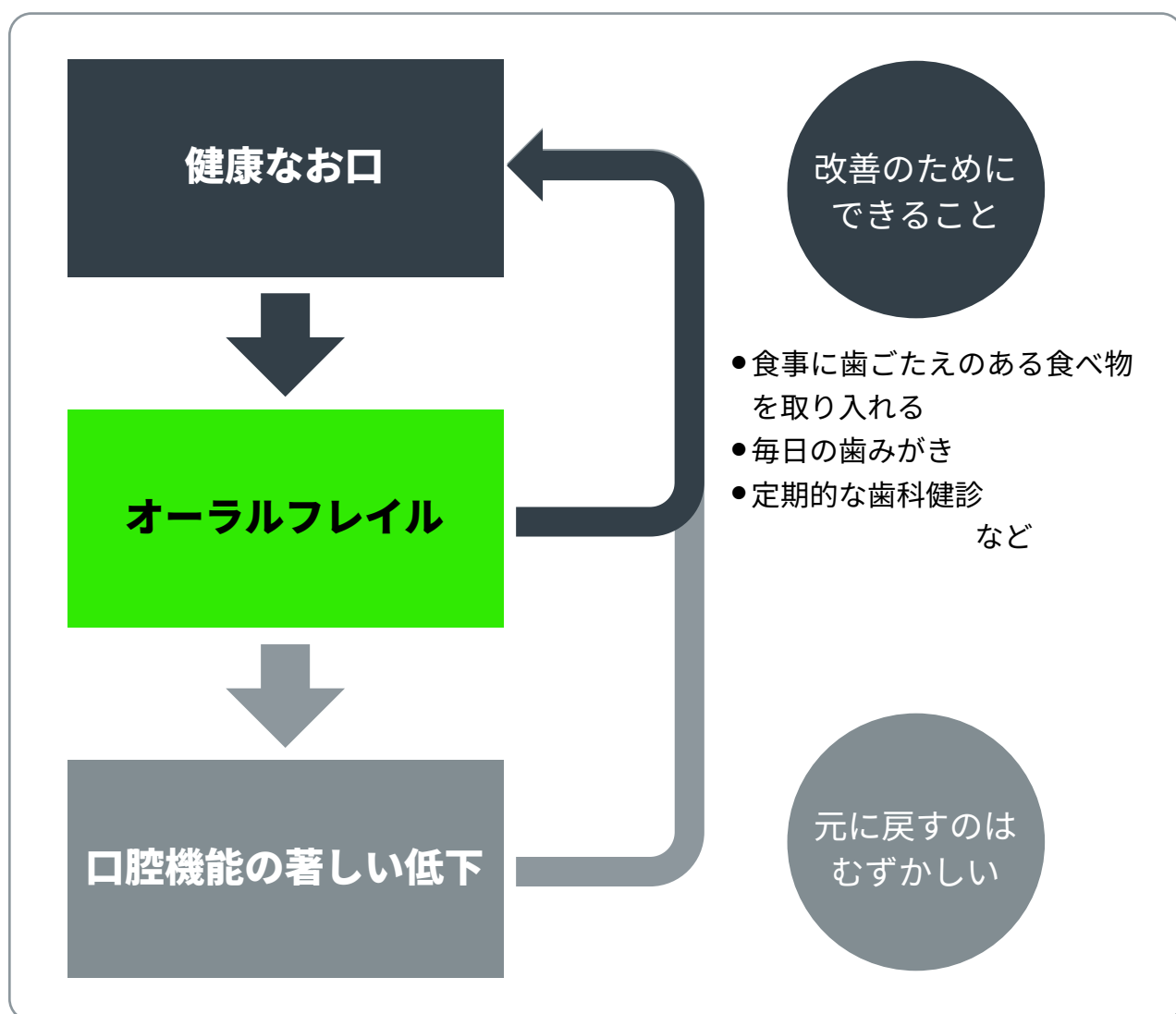
早めのケアが大切です

お口のはたらきが一度弱くなってしまうと、元の状態に戻すのはむずかしいことがあります。一方で「オーラルフレイル」というまだ軽い衰えの段階で気づいて、早めにケアを始めれば、進行をゆるやかにしたり、改善できることもあります。

毎日の食事でできること

お口の元気を保つためには、やわらかいものだけでなく、歯ごたえのある食べ物も取り入れることが大切です。しっかりかんで食べることで、お口の筋肉がよく動き、唾液もたくさん出るようになります。日本歯科医師会では、ひと口30回かむことを目安としています。

また、食事や会話などでお口をよく動かすことが、お口のはたらきを保ち口腔機能の低下を防ぐことにつながります。毎日の歯みがきでお口の清潔を保つことも口腔機能の管理にはとても重要です。



歯周病について



歯周病とは

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患で、歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。進行すると膿がでたり、歯がグラグラしてきたり、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。

歯垢（プラーク）と歯周病の関係

歯周病の主な原因は、歯と歯ぐきの境目や歯の表面に付着する歯垢（プラーク）です。みがき残しがあると、そこに多くの細菌がたまり、歯ぐきのふちが炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。歯周病予防には、歯垢（プラーク）の除去が大切です。



歯垢（プラーク）を落とすはたらきのある歯みがき剤を選ぶことも、毎日のケアのポイントです

歯周病の症状

口臭が強い

歯が
グラグラする

歯ぐきが
下がる



歯ぐきから
血が出る

口の中が
ねばねばする

歯ぐきが
腫れる

歯周病の進行度



健康な歯

歯ぐきがピンク色でキュッと引き締まっている



歯肉炎

歯ぐきが赤く腫れあがり出血することもある



中等度歯周炎

炎症が進行し骨が溶け始める。口臭もあり歯がグラつき始める



重度歯周炎

骨がほとんどなくなり歯のグラつきがひどくなる。歯肉も赤紫色に腫れる



年齢とともに高まるリスク

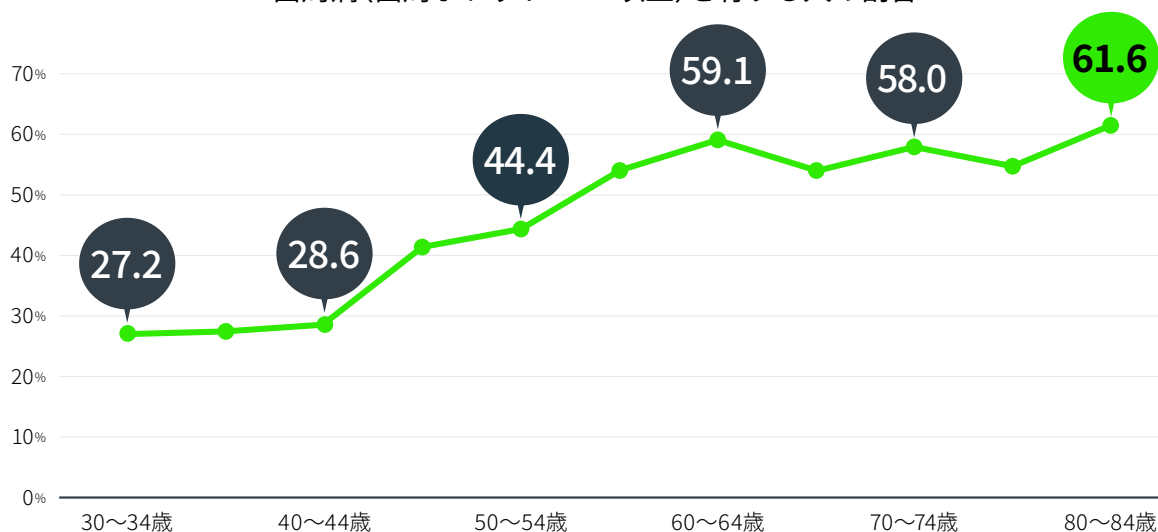
年齢と歯ぐきの健康

年齢を重ねると、歯周病のリスクが高まります。唾液には、お口の中をきれいに保つはたらきがあるのですが、シニアになると、唾液の量が少なくなりがちです。唾液の量が減ると、お口の中の菌が増加し、歯垢（プラーク）がたまりやすくなります。加齢に伴う身体機能の低下により、歯みがき・セルフケアが十分にできなくなることも、リスクが高まる原因の一つです。

お口のケアは、年齢に合わせて見直しましょう

年齢を重ねると、歯の本数が減ったり、治療した歯が増えたりして、お口の中の状態が少しずつ変化していきます。そのため、若いころと同じケアでは足りないこともあるので気になることがあれば、歯医者さんに相談して、今のお口の状態にあったケアの方法を教えてください。

歯周病（歯周ポケット4mm以上）を有する人の割合¹⁾



シニアになると歯周病になる割合が増加

歯周病は、からだにも影響することがあります

歯周病をそのままにしておくと、かむ力や飲みこむ力が弱くなり、食事がしづらくなることがあります。

さらに、歯周病の菌が血管を通じて体の中に広がることで、糖尿病や心臓の病気を悪化させる可能性があることが分かってきました。また誤嚥によって歯周病菌が気管に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクもあります。

歯周病の初期段階では自覚症状がほとんどなく、放置すると症状が悪化してしまうため、進行を防ぐためにも早期発見と適切なケアが大切です。

知覚過敏について



知覚過敏とは

冷たい飲み物や食べ物、歯ブラシの毛先が触れたときなどに、歯に一時的に鋭い痛みを感じる症状です。

症状が強い場合は食事や歯みがきが苦痛になるなど、日常生活に支障をきたすこともあります。

歯の病気と知覚過敏の関係

歯はエナメル質によって外部の刺激から保護されています。

エナメル質に覆われていない部分があると、外部からの刺激が歯髄神経(歯の内部にある感覚を伝える神経)に伝わり、知覚過敏が引き起こされます。

知覚過敏って、どんな感じ？

知覚過敏になると、冷たい水や歯ブラシが当たったときに、キーンとした痛みを感じることがあります。この痛みは、特定の刺激に反応して起こることが多く「最近、しみるな...」と感ずることや、ちょっとした違和感も、お口の健康のサインかもしれません。

▼痛みが発生するシーン



冷たい・熱い食べ物や飲み物



冷たい空気を吸い込む



特定の歯にフロスを使用



甘い・すっぱい食べ物や飲み物

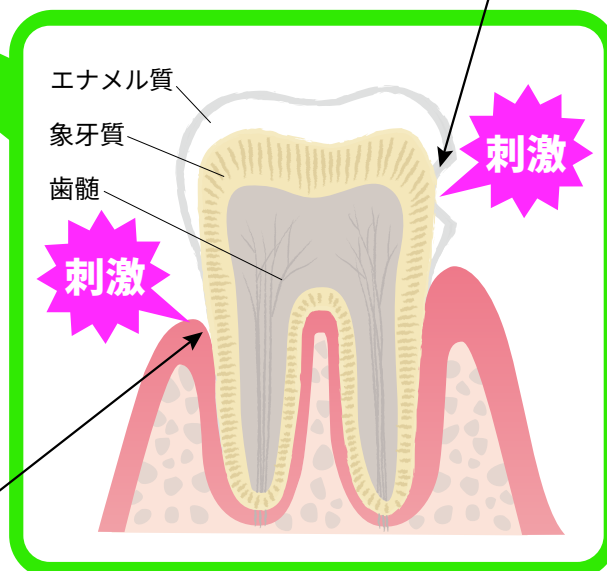


歯みがき

酸性的な食べ物や、強すぎる歯みがきなどにより、エナメル質がすり減る



加齢や歯周病、強すぎる歯みがきなどにより、歯ぐきが下がり、エナメル質に覆われていない部分が露出する





知覚過敏になると・・・

知覚過敏になると、歯ブラシや冷たい水がちょっと当たっただけでも、キーンとしみて痛く感じる場合があります。そのため、いつも通りに歯をみがくことがつらくなり、みがき残しが増えてしまうこともあります。そうすると、歯垢（プラーク）がたまりやすくなり、歯ぐきの病気（歯周病）が進んでしまうおそれもあります。

歯の根元のむし歯の原因にも

知覚過敏と関係が深いのが、根面う蝕という歯の根元にできるむし歯です。

これは、歯ぐきが下がることでできやすくなるむし歯で、進んでしまうと歯が折れたり、かむことや入れ歯の安定にも影響が出ることがあります。

知覚過敏症状があると、歯みがきがつらくなってしまい、このむし歯ができやすくなるため、注意が必要です。

知覚過敏

歯がしみて歯みがきが困難に

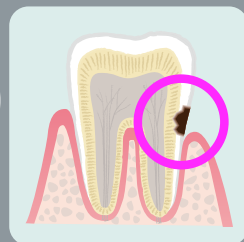
歯垢（プラーク）がたまりやすくなる

発症しやすい病気の例

歯周病



根面う蝕
（歯の根元にできる
むし歯）



知覚過敏は、放っておかないで

知覚過敏は「ちょっとしみるだけ」と思われがちですが、実はそれが、お口のトラブルのはじまりになることもあります。

とくにシニアの方にとっては、そのままにしておくと歯を失う原因になることもあるため、きちんとケアすることが大切です。

「もう年だからしかたがない」「少しの痛みならがまんすればいい」

そんなふうに思わずに、気になることがあれば、早めに歯医者さんに相談しましょう。適切な治療を受けることで、痛みも不安もやわらぎます。

お口の健康を守るために



お口の健康は、ていねいなケアから

歯を元気に保つには、毎日のていねいな歯みがきがとても大切です。

とくに、歯と歯の間・歯ぐきのきわ・かみ合わせの面など、歯垢（プラーク）がたまりやすい場所をしっかりとみがきましょう。みがくときは、歯や歯ぐきを傷つけないように、小さく動かして、やさしい力でみがくのがポイントです。シニアの方には、歯ブラシの毛先部分が大きめで毛がやわらかい歯ブラシがおすすめです。一度に広い範囲をみがけて、歯ぐきにもやさしいです。

お口の状態に合わせて、しみるのを防ぐ成分や、歯ぐきの健康を守る成分が入った製品を選ぶと、さらにしっかりケアができます。



約1.5cm～2cm



- むし歯や根面う蝕の予防のため、歯みがき剤は高濃度フッ化物配合がおすすめです
- シニアを含めた成人の場合、歯みがき剤は歯ブラシの毛を覆うように約1.5cm～2cmつけるようにしましょう⁴⁾

残っている歯のケア

部分入れ歯やブリッジ（固定式の入れ歯）を使っている方は、残っている歯のお手入れがとても大切です。とくに、入れ歯のバネがかかる歯や、ブリッジの支えになっている歯、そのまわりの歯ぐきは汚れがたまりやすいので、ていねいにケアしましょう。毛先がやわらかい歯ブラシでやさしくみがいたり、デンタルフロスなどを使って、しっかり歯垢（プラーク）を取り除くことがポイントです。

また、お口のケアをする際は、入れ歯などをつけたままにせず、必ず一度外してから行いましょう。

入れ歯について



入れ歯は、毎日の暮らしを支えるパートナー

入れ歯は、見た目を整えるだけでなく、食べたり話したりといったお口のはたらきを助けてくれる、大切なパートナーです。

毎日の生活を快適に過ごすためにも、入れ歯はとても役立ちます。厚生労働省「令和6年歯科疾患実態調査」によると、50代から部分入れ歯を使い始める方が増え、65歳以上では約5人に1人、70歳以上では約3人に1人が部分入れ歯を使っていることがわかりました。

歯が抜けたままの状態にしておくと、かむ力が弱くなったり、話しにくくなったりして、お口のはたらきが落ちてしまうことがあります。

それだけでなく、からだ全体の健康にも影響があることがあるため、入れ歯を使うことは、お口だけでなく、元気な毎日を支えるためにも大切です。

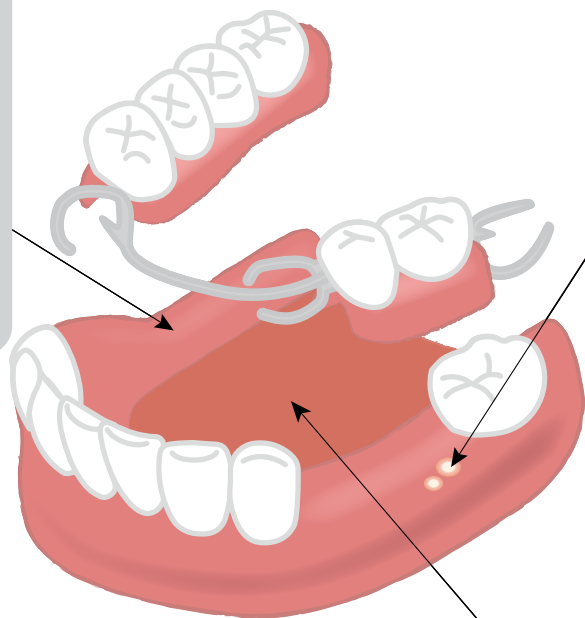
入れ歯と上手につきあうために「知っておきたいこと」

入れ歯は、食べる・話すといったお口のはたらきを助けてくれます。

ただし、お口の中の状態や使用状況によっては、トラブルが起こることもあります。

歯ぐきへの影響

長期間の使用で歯ぐきの形が変化して、入れ歯が合わなくなることも。そのまま使い続けると痛みや傷の原因になります



義歯性口内炎

入れ歯が触れる歯ぐきや口の粘膜に、赤み・腫れ・出血などの症状が見られたり、味覚が変わったように感じることがあります。入れ歯の裏側で繁殖したカンジダ菌(カビの一種)が主な原因です

ドライマウスによる影響

加齢や薬の副作用などで唾液が減ると、入れ歯と歯ぐきの摩擦による痛みや、入れ歯の脱落、口臭の悪化などを引き起こす可能性もあります



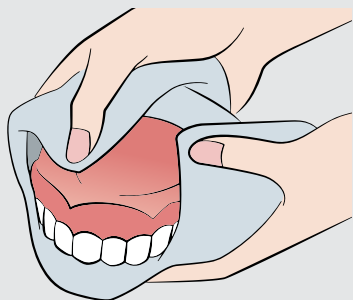
入れ歯安定剤で、もっと快適に

入れ歯安定剤を使うことで入れ歯が安定して、外れにくくなる・ズレにくくなる効果が期待できます。さらに入れ歯と歯ぐきの隙間が埋まって、食べかすが挟まりにくくなるのが、食事の快適さにつながります。一部の製品では、かんだ瞬間の歯ぐきにかかる衝撃が緩和され、痛みや圧迫感が軽減されることもあります。

「入れ歯が外れてしまうかも...」という不安が少なくなることも、とても大切なポイントです。入れ歯を気にせず食事や会話を楽しめることで、気持ちが前向きになり、外に出るきっかけにもつながります。これは“社会的フレイル”の予防にも役立ちます。このように、入れ歯安定剤を使うことで、毎日の生活をより快適に過ごすことができます。

クリームタイプ入れ歯安定剤の使い方

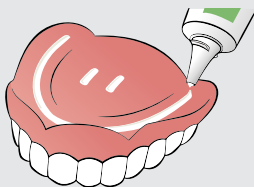
①



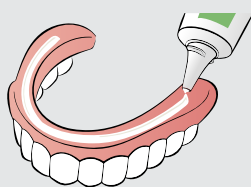
入れ歯をよく洗い水分を完全にとる

②

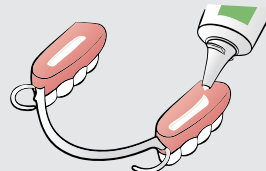
上あご用総入れ歯



下あご用総入れ歯



部分入れ歯



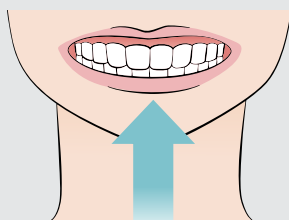
図を目安として入れ歯安定剤を塗布する。あまり端の方にはつせず、自分の入れ歯に合わせて少量から調整する

③



はめ込む前に、口内を水ですすぐ

④



口にはめ込み、1分間ほど軽く押さえる。製品がのびて歯ぐきと接着し、すき間を密封する

はずし方



口内を水ですすいだ後、歯ぐきとの間に空気を入れるように前後左右にゆらしながらはずす



入れ歯もお口の一部、ていねいなお手入れが大切です

入れ歯も通常の歯と同様に、食べかすや歯垢（プラーク）が付着するため、適切なケアを行い、清潔に保つことが大切です。とくに入れ歯安定剤を使用している場合は、お口の中や入れ歯に残った安定剤をしっかりと取り除かなければ、お口の中が清潔に保たなくなることがあります。

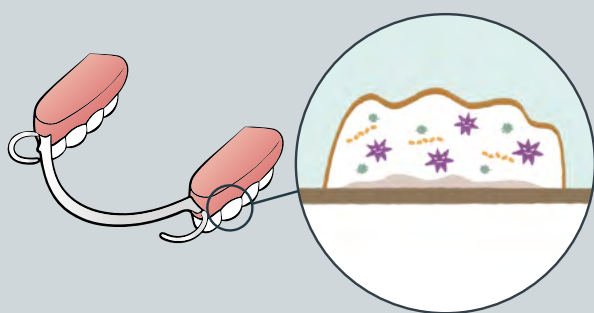
入れ歯の洗浄が不十分な場合、菌が増殖し、口臭が発生しやすくなったり、口内炎などの炎症を引き起こす原因にもなります。また、入れ歯に付着した細菌が気管に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすリスクもあります。

一見きれいでも、汚れが落ちていない場合があります。とくに細菌が作るバイオフィルムは水洗いだけでは落ちないため、ブラシによる洗浄と、洗浄剤による化学的な洗浄の両方を毎日行うことが非常に重要です。入れ歯も自分の歯と同じように、お手入れを毎日しっかりと行い、さわやかなお口で過ごしましょう。

バイオフィルム

菌が集まって作る「ぬるぬるした膜」のこと。

抗菌剤などを防ぐバリア機能をもっている



入れ歯の清掃方法

入れ歯は洗浄剤を使って汚れ・細菌を除去します。入れ歯安定剤を使っている場合は先に安定剤を清掃します。

▶クリームタイプ入れ歯安定剤を使用している場合の清掃

①



安定剤が口の中に残っている場合、お湯で口をすすいで製品を溶かし、乾いたガーゼなどで拭き取る

②



入れ歯に安定剤が残っている場合、入れ歯をぬるま湯につけて安定剤を溶かし、乾いた布や紙などで拭き取る

③



入れ歯に安定剤が残っていない場合、流水でよくブラッシング清掃する

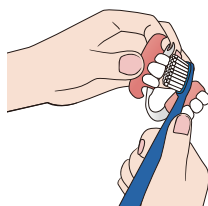
▶入れ歯の洗浄（除菌）

④



ぬるま湯（約40℃）に入れ歯洗浄剤を入れ、入れ歯を5分から一晩を目途に浸す

⑤



入れ歯用歯ブラシを使用し、汚れと入れ歯洗浄剤を洗い流す

⑥



入れ歯を水でよくすすぐ

毎日のケアと専門的なケア



お口の変化に気づくために、定期的な歯科健診を

むし歯や歯周病だけでなく、お口全体の機能に関するトラブルを早めに見つけて、適切な治療につなげるためにも、定期的に歯科健診を受けることが大切です。とくに、むし歯や歯周病のリスクが高い方は、1～3ヶ月に1回のペースでの受診がおすすめです。

シニア世代の方は、舌やかむ力などお口の機能が変化しやすいため、3ヶ月に1回程度の健診を受けることが望ましいです。

お口の健康を守ることは、全身の健康や生活の質にもつながります。

定期的なチェックで、いつまでも快適な毎日を過ごしましょう。



歯科医院での健診・ケアの内容

- 歯や歯ぐきの状態の確認
- 歯周病の進行状況の確認
- 歯垢・歯石の除去
- 入れ歯のメンテナンス
- 舌の筋力やかむ力など、機能全般の確認など

お口のケアを、やさしく支えるために

介護が必要な方がご自身でお口のケアをするのがむずかしい場合は、ご本人の気持ちを尊重しながら、介護者が仕上げみがきなどの毎日のケアをサポートすることが大切です。

ケアを行う際には、ご本人とのコミュニケーションをしっかりとることも重要なポイントです。

歯みがきでは、すべての歯を完璧にみがくのがむずかしい場合でも、フッ素入りの歯みがき剤をお口全体に行き渡らせるよう意識することで、むし歯予防に役立ちます。

オーラルヘルスケアブランドのご紹介

シュミテクト

シュミテクトは、知覚過敏が原因で歯がしみるのを防ぎ、お口の健康づくりをサポートします。また、知覚過敏だけでなく、歯周病や口臭、ホワイトニング、むし歯などさまざまなニーズにも応える製品を展開しております。

歯周病とは歯肉炎・歯槽膿漏の総称



カムテクト

カムテクトは独自の重曹配合処方の歯周病予防歯みがきです。優れた歯垢除去力で、落としづらい歯ぐきのキワの歯垢をやわらかくし、ブラッシングでしっかり除去。殺菌・抗炎症成分を浸透させ、歯周病を予防します。

歯周病とは歯肉炎・歯槽膿漏の総称
重曹(炭酸水素ナトリウム)は清掃剤として配合



お口の健康を考え続け長年入れ歯洗浄剤の研究を重ね、洗浄力の改良を続けてきたポリデント。独自の発泡パワーで入れ歯の隠れた部分にも洗浄成分が入り込み隅々まで洗浄。部分入れ歯を始めたら洗浄力のポリデント。



入れ歯になってさまざまな悩みがありますよね。ポリグリッ極細ノズルなら、部分入れ歯にも薄く広がり、気になるズレにぴったりフィット。かめる嬉しさ、食べる幸せ、話す喜びを、あなたにも。





東京歯科大学 老年歯科補綴学講座 教授

上田 貴之先生からのアドバイス

「**お口は健康の入り口**」と、いわれています。

かむ力や話す力が弱まる「オーラルフレイル」は、全身の健康状態の低下の前触れともいわれています。食べにくくなると、やわらかい食品ばかりを選びがちになり、栄養が偏ります。さらに、話すことが減ると人との交流が少なくなり、心の健康まで損なわれてしまうことがあります。

しかし、オーラルフレイルは、早めに気づいて対策することで防ぐことができます。毎日の食事でしっかりかむこと、口を動かして会話を楽しむこと、そしてお口の中を清潔に保つことが基本です。

あわせて、毎日のオーラルケア製品の使い方を見直してみましょう。歯や入れ歯の状態は一人ひとり異なります。歯周病予防、知覚過敏対策、入れ歯のケアなど、ご自身の状態にあった製品を選び、正しく使うことが大切です。自分にあったケアを続けることが、無理なく健康を保つ秘訣です。歯医者さんや歯科衛生士さんに相談しながら、安心して続けられる方法を見つけましょう。

お口の健康が保たれることで、人とのつながりが増え、心も体も自然に元気を取り戻します。

毎日の小さなケアの積み重ねこそが、ヘルシーエイジングへの第一歩です。



〈参考文献〉

- 1) 厚生労働省「令和6年歯科疾患実態調査」https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/62-17b_r06.pdf (2026年3月24日)
- 2) Tanaka T, et al. J Gerontol A Biol Sci MedSci. 2018;73(12):1661-1667.
- 3) 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, 一般社団法人日本サルコペニアフレイル学会, オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント. 老年歯科医学 2024;38(4):86-96.
- 4) 日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科医学会:4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 https://www.kokuhoken.or.jp/jsdh/news/2023/news_230106.pdf (2025年10月21日)