

## 今回のテーマ オーラルフレイルについて知ろう！

オーラルフレイルの進行は、心身の機能低下にも繋がってしまいます。口の健康を意識しオーラルフレイルから断ち切りましょう！

### ○オーラルフレイルとは

身体的フレイルの中に含まれ、口の機能が低下する状態を言います！滑舌低下、食べこぼしやむせ、固いものが噛みにくいなどの症状が現れてきます。噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると柔らかい物を食べるようになり口の筋力がさらに低下してしまいます。

この悪循環が低栄養や全身の体の機能低下、介護が必要な状態に繋がっていきます。



👉 しかし、オーラルフレイルは早めに気づき対応することで元に戻ることができます！

### ○簡単にできる評価と予防

#### ☆顔・舌の体操

⇒ 噛む力や飲み込む力を鍛えるために口の開閉運動、舌を前に出したり左右に動かす運動などがあります。また、会話や笑うことも予防につながります。

#### ☆歯科受診と口腔ケア

⇒ 定期的に歯科受診をし口腔内の状態を把握することも大切です。

家庭では、歯ブラシとともに歯間ブラシなどの補助道具を用いることもおすすめです。

チェックしてみましょう！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が

0～2点  
オーラルフレイルの危険性は低い  
3点  
オーラルフレイルの危険性あり  
4点以上  
オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友隆、監査責任：作者



☆次回は精神・心理的フレイル、社会的フレイルについて紹介します！

