

島根

Vol. 12 (一社) 島根県歯科医師会

食事の時にむせたり
食べこぼす

食欲がなく少ししか
食べられない

やわらかいもの
ばかり食べる

以前より滑舌が悪く
なった (舌が回らなくなった)

気付いて!

お口のおとろえ
それ、
オーラル
フレイル
かも



歯ッピーおろちびくん

口の中が渇きやすく
口臭が気になる

自分の歯が少なく
なってきた

あごの力が弱く
なってきた

口の周りの容姿が
気になる

出典：マンガでわかるオーラルフレイル P26 (大久保清男、飯島勝矢著、主婦の友社)



ハビ先生

オーラルフレイルとは

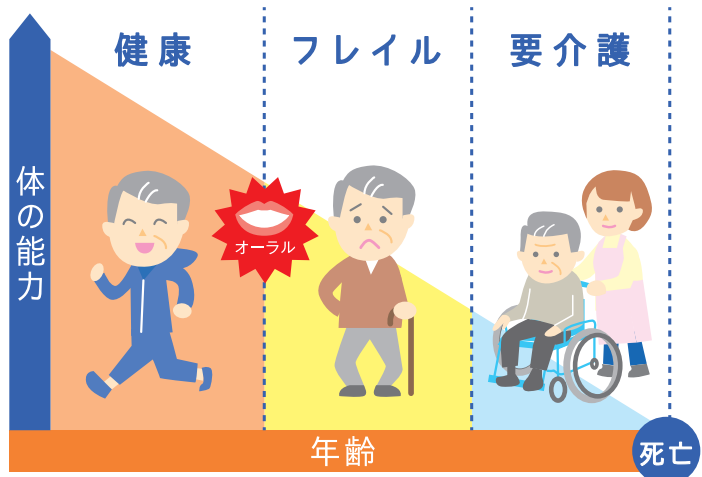
お口に関するささいな衰えが積み重なり
歯と口の働きが弱った状態です。
早めに気が付き対応することで
より健康なお口の機能を維持できます。



オーラルフレイルは **体の老化** フレイルのサイン

フレイルとは 健康と要介護の間の少し弱った状態です

フレイルは「社会的なフレイル」(閉じこもり、孤食など)、「身体的フレイル」サルコペニア(筋肉の低下)、「心理的認知フレイル」が絡みあって進行します。特に社会性の低下が負の連鎖の入り口になることが多いです。

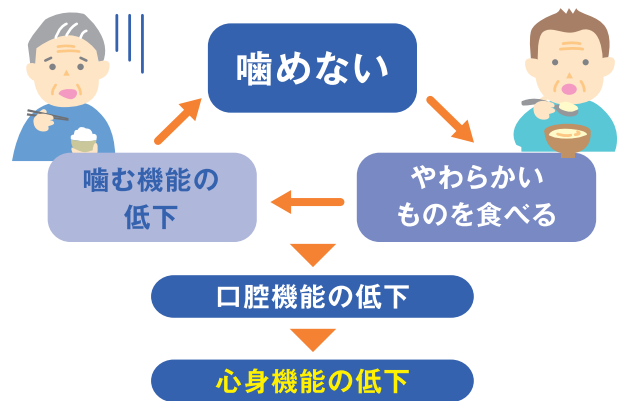


何もしなければ 老いが加速!

早めに気がついて対策すれば機能を回復させることができます。老いの坂道をなだらかに健康寿命を延ばしましょう。

オーラルフレイルで起こる お口の機能低下の負の連鎖

食べ物がしっかり噛めないことや柔らかいものを食べるようになり、噛む力の低下が起こり、さらに噛めないという悪循環につながります。悪化していくとお口の機能が低下し、栄養状態が悪くなり心と体の機能の低下につながります。



日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より

✓ オーラルフレイルのセルフチェック

出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 作成、AGG(2021)

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカたくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	1	
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	1	
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	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

※ 歯を失ってしまった場合は

義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

かかりつけ歯科医にご相談ください