

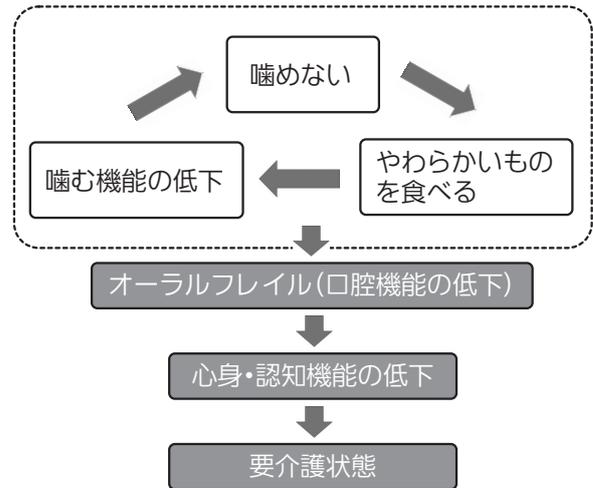
# オーラルフレイルを予防しよう

文= 佐々木 あゆみ(保健師)

## オーラルフレイルとは？

健康な状態と介護が必要な状態の間を「フレイル」と呼び、この段階で適切な対応をすれば健康な状態に戻ることができるといわれています。

年齢とともに「食べる」「飲む」「話す」といった口の機能が衰えると、食事量が減って低栄養状態になったり、周囲の人とのコミュニケーションが億劫になり、家に閉じこもりがちになったりします。このように口の機能が衰えることを『オーラルフレイル』といいます。右の図のように『オーラルフレイル』が続くと、心身機能だけではなく認知機能も低下し、要介護状態になる可能性が高くなります。



## オーラルフレイルのセルフチェック

自分がオーラルフレイルの危険性があるかチェックしましょう。

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点	0点
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が少なくなった	1点	0点
<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	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

### ◆ オーラルフレイルの危険性

合計点数が	
0～2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

【参照】

通いの場で活かす オーラルフレイル対応マニュアル  
(公益社団法人 日本歯科医師会)

## オーラルフレイルにならないためには？

### ① 「歯磨き」は毎食後と寝る前に行いましょう

歯磨きの際には、“歯と歯の間”や“舌”に汚れが残りがちなので、歯間ブラシや舌専用ブラシなども活用して、それらの汚れも丁寧に取り除きましょう。また、入れ歯は必ず外して磨き、就寝時には入れ歯洗浄剤につけるなど、適切に保管しましょう。

### ② 口の機能を高める体操をしましょう

舌を口の中で動かしたり、「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発音するなど、口をしっかりと動かす体操を取り入れましょう。できるだけよく噛んだり、話したりと口を動かす機会を増やしましょう。

### ③ 定期的に歯科医にかかりましょう

歯の治療だけではなく、定期的に歯科検診を受けて、歯の状態をチェックしましょう。

特に、歯がないことによって噛み合わせが悪い、入れ歯が合っていない場合には、早めに歯科医にみてもらいましょう。

➡お問合せ すこやか健康センター内  
健康支援課保健係 ☎ 62-6020

