



いきいき健康術 第154回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『オーラルフレイルをご存じですか?』

かた やま あき こ
片山 昭子 歯科衛生士 和知歯科診療所



老化は口からも始まります

オーラルフレイルとはオーラル（口の）フレイル（虚弱）という意味で、人は口から老いていくという概念です。一般に「老化は足から」といわれますが、オーラルフレイルは足腰よりもさらに早い段階で全身の老化に繋がっていると考えられます。

食べこぼすようになった、むせるようになった、噛めない食べ物が増えた、発音が不明瞭になったなどお口の機能のちょっとした変化がオーラルフレイルの始まりです。

オーラルフレイルは 身体機能の低下につながる

ちょっとした口の衰えを「歳のせい」とあきらめて放置すると、食欲低下や栄養の偏りにより全身の筋肉が衰え、加えて発音や会話がスムーズに行えないことで閉じこもり気味になり体力・筋力はさらに低下します。心身の活力の衰えが進むと要介護状態になる危険性が高まります。

このようなお口の変化を見過ごさず、早めに適切な対策をすることでオーラルフレイルの進行を予防し、改善させることができます。そして、全身の健康を維持していくことに繋がります。

ご本人は勿論、周りの人たちの気づきが大切です。

オーラルフレイル セルフチェックシート

(当てはまる項目の点数を足してください)

- | | |
|---|----|
| ① 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった | 2点 |
| ② お茶や汁物でむせることがある | 2点 |
| ③ 義歯(入れ歯)を使用している | 2点 |
| ④ さきイカや沢庵 <small>たくあん</small> くらいの硬さの食べものが噛めなくなった | 1点 |
| ⑤ 口の渇きが気になる 口臭が気になる | 1点 |
| ⑥ 一日のハミガキ回数は一回以下である | 1点 |
| ⑦ 歯医者さんへ一年以上行っていない | 1点 |
| ⑧ 半年前に比べ外出の頻度が少なくなった | 1点 |

合計点数 点

結果 合計3点以上だった方は
オーラルフレイルの危険性あります。

気になる症状があれば、まずはかかりつけの歯
医者さんに相談してみましょう。

オーラルフレイルを予防して健康長寿をめざしま
しょう。