

あなたのお口の状態は？(オーラルフレイルセルフチェック)

チェック欄	質問項目	はい	いいえ
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、堅いもの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"/>	義歯を使用している*	2点	0点
<input type="checkbox"/>	口の渴きが気になる	1点	0点
<input type="checkbox"/>	半年前に比べて、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がかめる	0点	1点
<input type="checkbox"/>	1日に2回以上は歯をみがく	0点	1点
<input type="checkbox"/>	1年に1回以上は歯科医院を受診している	0点	1点

*歯を失った場合は、義歯などを適切に使って、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。

合計点数で判定してみましょう

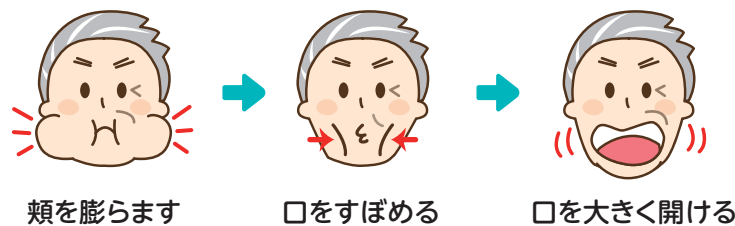
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

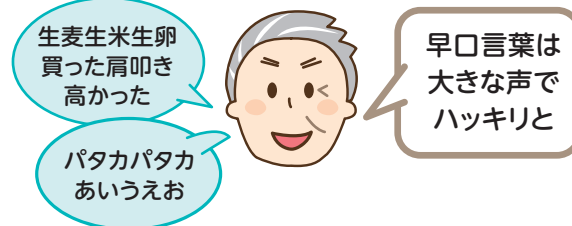


オーラルフレイル予防 今日からできるお口のトレーニング

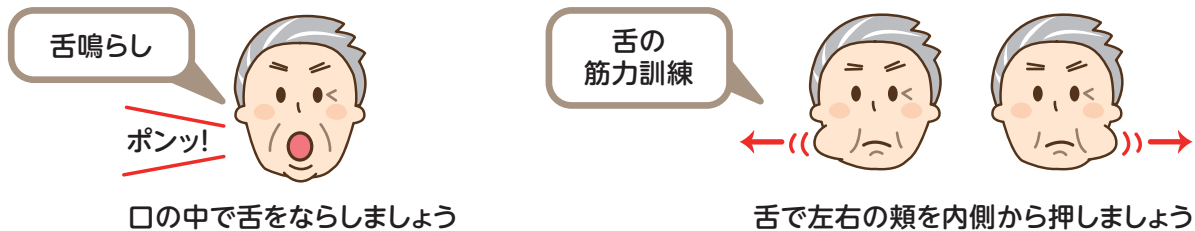
ほほとくちびるの体操



言葉の体操



舌の体操



公益社団法人 兵庫県歯科衛生士

TEL:078-341-6471

E-mail:hdha@silver.ocn.ne.jp

令和2年度発行

オーラルフレイルを予防して 元気100歳を目指そう



このようなお口の変化はないですか？



むせる
食べこぼす



食欲がない
少ししか食べない



やわらかいもの
ばかり食べる



滑舌が悪い
舌がまわらない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い

参考：「オーラルフレイルQ&A」 著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊 裕

当てはまるものがある場合は、オーラルフレイルのサイン



オーラルフレイルってなに？

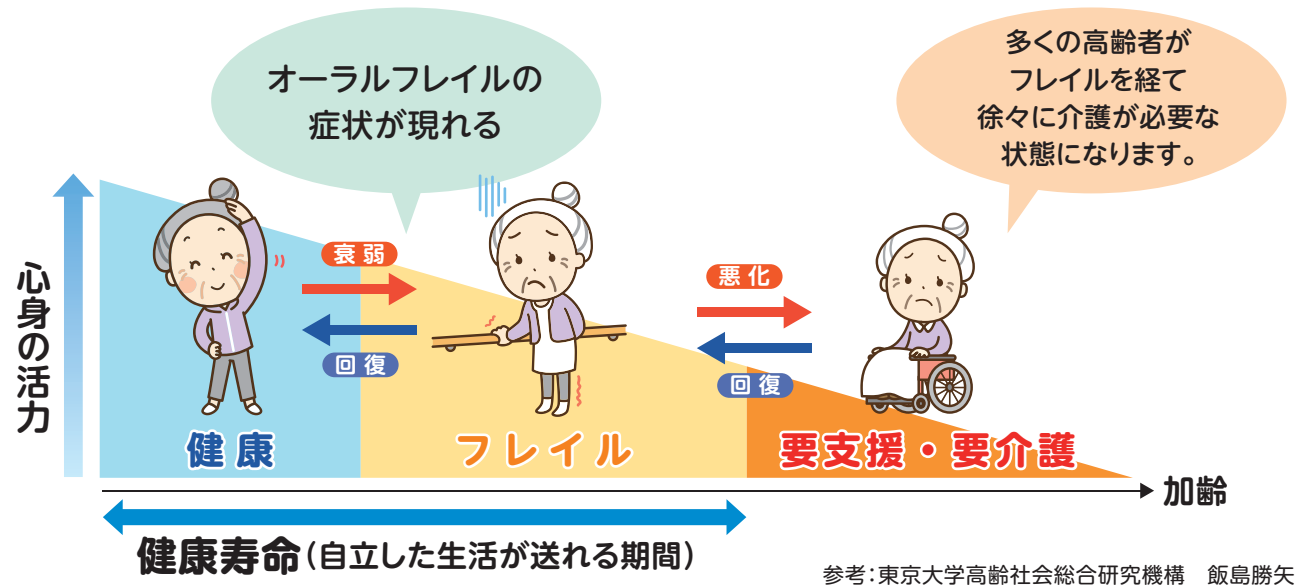
「オーラルフレイル」とは、ささいなお口の衰え(滑舌が悪い、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品の増加)から始まるお口の機能低下を言います。老化の始まりの重要なサインで、フレイル進行の前兆です。放っておくと、4年後には要介護になるリスクが2.4倍になると言われています。

予防と対策で、介護を必要としない健康寿命を延ばしましょう。

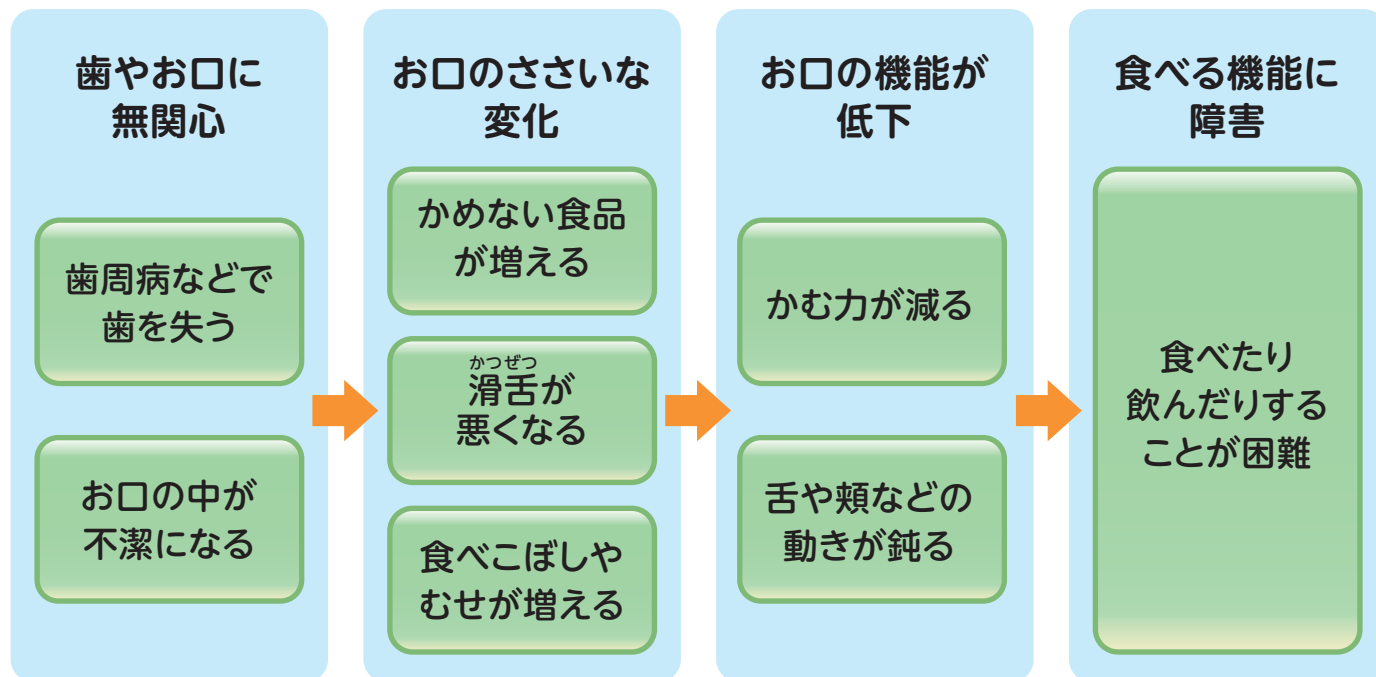
公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会
神戸市保健所

フレイルってなに？

加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、**年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般**を言います。健康な状態と要介護状態の中間で、適切な支援を受けることで健康な状態に戻ることができる時期とも言えます。



オーラルフレイルからフレイルへ



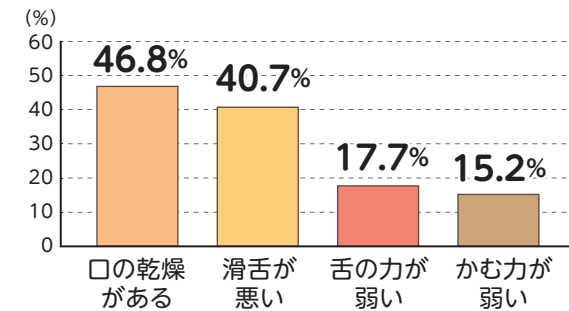
栄養が摂れなくなり、**全身的な衰え(フレイル)や要介護状態につながる**

神戸市のオーラルフレイルチェック結果

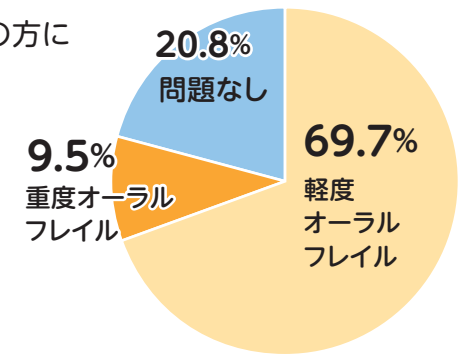
オーラルフレイルチェックを受けた65歳231名のうち、**約8割**の方に**オーラルフレイル**(口の機能低下)が見られました。

お口の機能の低下が認められた項目

1. 口の乾燥がある
2. 滑舌が悪い
3. 舌の力が弱い
4. かむ力が弱い



参考: 神戸市オーラルフレイルチェック結果報告書より(令和元年6月)



オーラルフレイルを放っておくと

- 舌の力や滑舌が悪くなり、食べることに支障が出て必要な栄養が摂れなくなります。
- お口の乾燥は、自覚症状が少ないため、気づきが遅くなり、食塊形成*や飲み込むことに支障をきたすようになります。

*食塊形成: 食物が喉を通過できるような形状に口で処理すること

フレイルを予防するために

- 歯が多く残っている人ほどフレイル該当者が少ないことが分かっています。自分の歯を1本でも多く残すことが、フレイル予防につながります。
- お口の機能を維持することで、人との会話や食事などの社会参加がしやすくなり、心身のフレイル予防につながります。



新型コロナウイルスの感染拡大を受け、外出自粛やマスク生活で人との会話や社会参加が少なくなっています。お口の機能が低下しないためには、**ささいなお口の変化に早く気づいてオーラルフレイルを予防することが大切です。**

オーラルフレイル予防のために

かかりつけ歯科医を持ちましょう

お口の“ささいな衰え”に気をつけましょう

バランスのとれた食事をとりましょう