



お口の健康で身体も健康に

「オーラルフレイル」(口の虚弱)を 予防しましょう

「オーラルフレイル」(口の虚弱)の始まりは、滑舌の悪さ、食べこぼし、軽いむせ、噛めない食品が増える、口が乾燥するなどのほんの些細な症状であり、気づきにくく知らず知らずのうちに進んでしまう可能性があります。

「食べる」ことで身体を作り、美味しさで満足感や楽しさを感じ、「会話する」ことで人との関わりを持つなど、口は生活に潤いを与えてくれる欠かせない身体の器官です。

「8020運動」はご存知ですか？80歳で20本以上の歯が残っていれば一生自分の歯で何でも食べられることから始まった運動です。この運動が始まった1989年当初の達成者はほんの7% (平均残存歯数4~5本) でしたが、2022年の調査では51.6% (75歳以上85歳未満の20本以上歯を有する者の割合から推計) となり調査対象者の半分を超えています※1)。

しかし、噛める歯があっても食べこぼしや軽いむせなどの症状が現れることがあります。「オーラルフレイル」(口の虚弱)という老化のサインです。そこで歯を残すことと合わせて口腔機能の衰えにも目を向けることが重要になりました。なぜなら口の衰えで栄養をしっかりとれないことが身体の虚弱(フレイル)に関係してくるからです。早めに気づき適切な対応をすれば健康を維持できるのです。

日頃からチェック表で自己診断し、意識的に口を動かすことを心がけましょう。またかかりつけ医の定期的な歯科受診をおすすめします。

※1) 厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査結果」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_33814.html

自己診断チェック表

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)	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"/> さきいか・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

※2) 歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って堅い物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**

公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル」(リーフレット)より抜粋
https://www.jda.or.jp/pdf/oral_frail_leaflet_web.pdf

口腔機能を維持し美味しく食べ、楽しく話すことで
いつまでも健康な生活を送りましょう

今回は、オーラルフレイル予防のための口腔体操をご紹介します

Profile

岡保きらめき グループホーム

北倉 公子 (ケアマネジャー・歯科衛生士)



岡保きらめき

受付時間/
月~金 9:00~17:00
(年末年始を除く・祝日含む)
TEL.0776-52-0810

高齢者介護
きらめき

ホームページ

