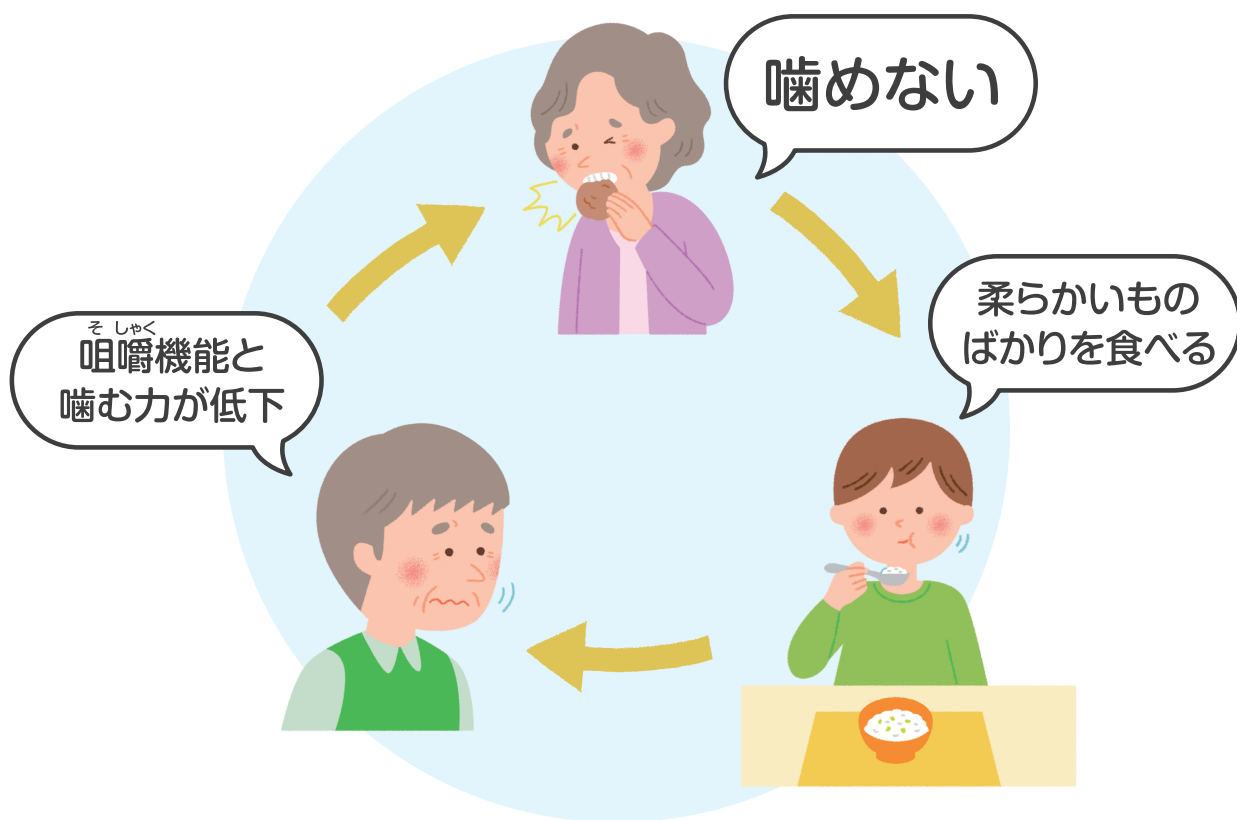


オーラルフレイルとは、 『口を介した体の衰え』のこと

口腔機能の衰えが全身のフレイル（虚弱）につながる、
という考え方で、今、“老化のはじまりを示すサイン”
として注目されています。



食欲の低下につながる

高齢期において 「社会性」を維持する意義

社会性は、活動量、精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野にも大きく関わる

ドミノ倒しにならないように!



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）
「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと
包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より：未発表）

オーラルフレイル チェックリスト

- バスや電車などを使って1人で外に行くことが減りましたか？
- 友人の家を訪ねることは少ないですか？
- 階段の手すりをつかまらずに上り下りするのが難しいですか？
- 10～15分くらい続けて歩くのが大変ですか？
- 転倒に対する不安を抱えていますか？
- ここ半年で2～3kg以上の体重減少はありますか？
- 半年前に比べると固いものが噛めなくなりましたか？
- お茶や汁物などを飲み込むとき、むせることはありますか？
- 口内の乾燥が気になることはありますか？
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしなくなっていますか？

オーラルフレイルを 食い止めるには

- 話す、食べるなど日常の行為を通じて、口をしっかりと動かして使う。
- 食事はよく噛むようにする。
- 正しい歯磨きや義歯の手入れなど毎日しっかり口の中をケアする。
- 定期的に歯科検診を受ける。
- むし歯や歯周病、歯の噛み合わせの不具合、ドライマウス（口腔乾燥症）などの病気や不調があれば、適切な治療を受ける。

