

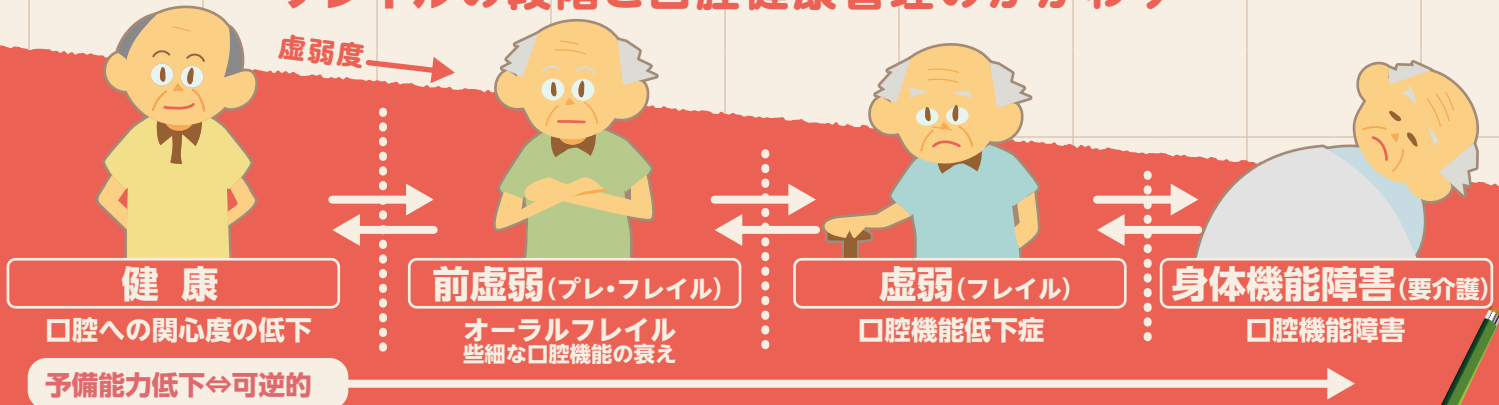
健康寿命を延ばそう!

# いきいきした暮らしは お口の健康から

## オーラルフレイルとは?

体がストレスに弱くなっている状態を指しますが、早く介入をすれば元に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を低下させたり、さまざまな合併症を引き起こす危険性があります。オーラルフレイルの始まりは、滑舌の低下・食べこぼし・わずかなむせ・噛めない食品が増える・口の乾燥などの微細な症状であり、見逃しやすいので日頃からチェックしましょう。

## フレイルの段階と口腔健康管理のかかわり



## フレイルの兆候があるかどうか11の項目に答えてみましょう。



栄養 食・口腔	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会 参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

## チェック結果からわかること

※回答欄の右側をチェックした時は要注意です。

ただし、オーラルフレイルは、健康と機能障害との中間にあり、可逆性があることが大きな特徴です。

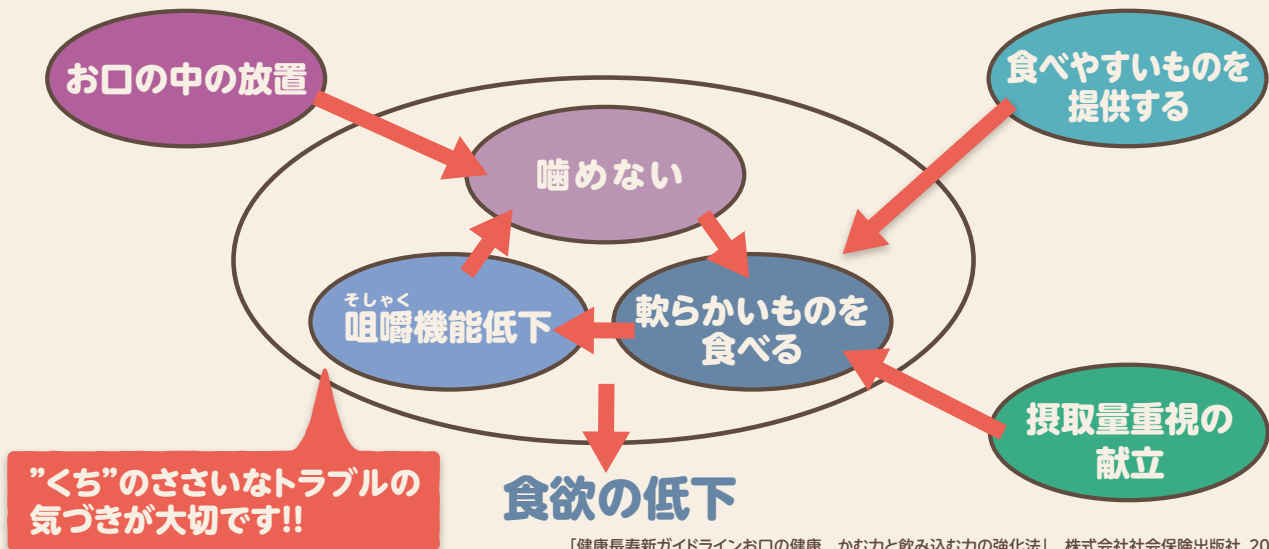
つまり、早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。まずはお近くの歯科医院へお問い合わせください。

なるほど

1

そしゃく

## 咀嚼能力低下の悪循環



「健康長寿新ガイドラインお口の健康 かむ力と飲み込む力の強化法」 株式会社社会保険出版社、2017より  
健康長寿新ガイドライン策定委員会<口腔機能> 新聞省二、平野浩彦、枝広あや子、渡邊裕、本川佳子

なるほど

2

## オーラルフレイルへの対応

高齢期における人のつながりや生活の広がり、共食といった「社会性」を維持することは、多岐にわたる健康分野に関与することが明らかになっています。そして、この多岐にわたる健康分野には歯や口腔機能の健康も含まれます。これらの機能低下はフレイルとも関連が強いことが分かっています。歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的な歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医に診てもらってください。また、地域で行っている介護予防事業などのさまざまな口腔機能向上のための事業に参加してください。

### 「健康長寿のための3つの柱を支える。」

より早期からのサルコペニア予防・フレイル予防



東京大学高齢社会総合研究機構：飯島勝矢先生「フレイル予防・ハンドブック」より



山梨県歯科医師会ホームページ (<http://www.yda.jp>) には、「口腔ケアの方法」や「お口の健康体操」など、お口のトラブルの予防・改善方法も掲載しています。