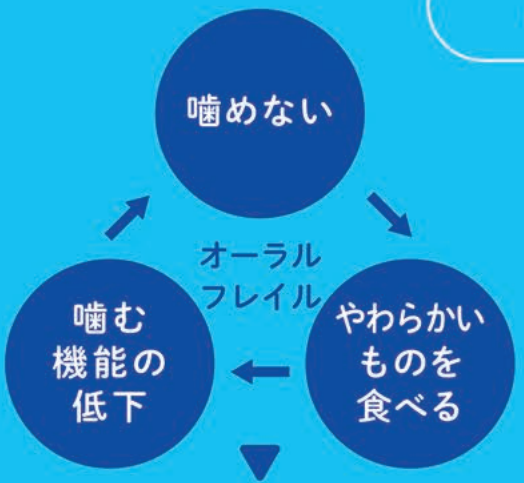


オーラルフレイルにご注意



加 齢により、筋力や心身の活力が低下していく状態を「フレイル（虚弱）」といえます。オーラルフレイルとは口の機能が衰えた状態をいい、健康とフレイルの間、フレイルの段階にあたります。オーラルフレイルを放置すると、認知力の低下や要介護のリスクが高まるため、オーラルフレイルのうちにも元々の健康な状態に戻すためには、早めに気づき、適切な対応をすることが重要です。

食欲の低下
口腔機能低下と低栄養

全身のフレイル・要介護

オーラルフレイルの症状
むせる、食べこぼす/食欲がない、少ししか食べられない/柔らかいものばかり食べる/滑舌が悪い、舌が回らない/口が乾く、ニオイが気になる/自分の歯が少ない、顎の力が弱い

オーラルフレイルセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を入れている	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯医者に行く		1点

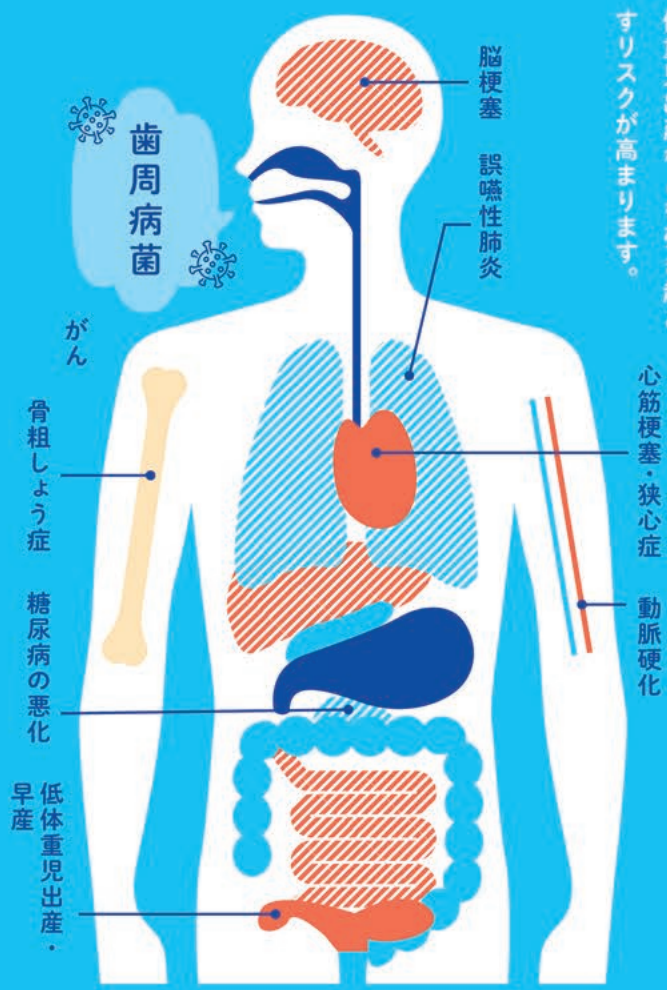
合計点数
0～2点 …… オーラルフレイルの危険性は低い
3点 …… オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 …… オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝夫

フレイル予防3つの柱

- 1 栄養** 食・口腔機能
 - ①食事（タンパク質、バランス）
 - ②歯科口腔の定期的な管理
- 2 身体活動** 運動・社会活動等
 - ①たっぷり歩こう
 - ②ちょっと頑張って筋トレ
- 3 社会参加** 就労・余暇活動・ボランティア等
 - ①お友達と一緒にご飯
 - ②前向きに社会参加

歯周病が身体に与える影響



歯周病は歯を失う最大の要因になっていいます。近年、多くの研究から、歯を失うことにより全身の健康に悪影響を及ぼすことが分かってきています。慢性的な歯周病は、歯周病菌やその菌が産生する毒素、炎症反応性物質などが、歯茎の毛細血管を通して、全身のあらゆる組織に送られ、それぞれの組織で悪影響を及ぼしています。特に、①心臓血管疾患、②糖尿病、③低体重児出産などを引き起こすリスクが高まります。

歯周病とは？

- ①歯周ポケットに歯垢が溜まる
- ②歯ぐきが腫れ化膿する
- ③歯を支える土台（歯槽骨）が溶ける

健康 ← 歯周病

歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、状態の歯肉炎、それに加えて歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態の歯周炎を合わせて、歯周病といえます。歯に食べ物の残渣が残り、歯垢（プラーク）が繁殖して歯垢（バイオフィルム）が形成され、歯周病菌の温床となります。細菌が作り出す酸によって歯が溶かされ、歯に穴があく病（虫歯）とは大きく異なる病気です。

歯と口の役割

- 噛む・飲み込む・消化を助ける**
食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで飲み込みやすく、消化しやすくなります。
- 表情をつくる**
表情の豊かさや笑顔には、口元を動かす筋肉とがみ合わせが大切です。
- 歯ごたえを確認して、味覚の幅が広がる**
食感、噛みごたえなどの感覚により、食事の楽しさを広げています。
- 発音を助ける**
唇や舌の動きをサポートして明瞭な発音ができるようにしています。
- 姿勢やバランスを保ち、瞬発力を発揮**
奥歯がしっかり噛み合うことによって、全身の筋肉のバランスが整います。
- 噛むことで脳を活性化させる**
噛むことで顎の筋肉を動かすと、血管や神経が刺激されて脳が活性化します。