

## 「オーラルフレイル」って知ってる？

オーラルフレイルは、老化に伴う口腔の変化(歯数・口腔衛生・口腔機能など)に、口腔健康への関心の低下や、心身の予備能力の低下も重なり、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイル(虚弱性)に影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象および過程と定義される。



### なぜ注目される？

フレイルや身体機能の低下に先立って、オーラルフレイルが生じている、と言われる!!

政府も「国民皆歯科検診」に取り組み中  
結果が出るか？

地域高齢者のうちオーラルフレイル該当者が、2年経過後に身体的フレイル、サルコペニア、要介護、死亡、引きこもりの発生と強く関連していた。

(柏スタディ2012年開始)

### オーラルフレイルをチェックしてみよう♪

自分の口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!



オーラルフレイルのセルフチェック表

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	
<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
<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

\*歯を失ってしまった場合は義歯等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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

口のささいなトラブルに対して  
滑舌低下、食べこぼし、  
噛めない食品の増加、ムセなど

↓  
地域保健事業 介護予防による対応

口の機能低下に対して  
口腔不潔・乾燥、咬合力低下、口唇・舌の  
機能低下、嚥下機能低下など

↓  
地域歯科診療所による対応

食べる機能の障害に対して  
咀嚼障害、摂食・嚥下障害、栄養障害、  
運動障害、要介護

↓  
専門知識を持つ医師・歯科医師による対応

フレイル  
への  
影響度

弱い

強い

### まとめ

早期発見、早期対応が重要であり、高齢者に関わる全ての職種に知ってほしいオーラルフレイル