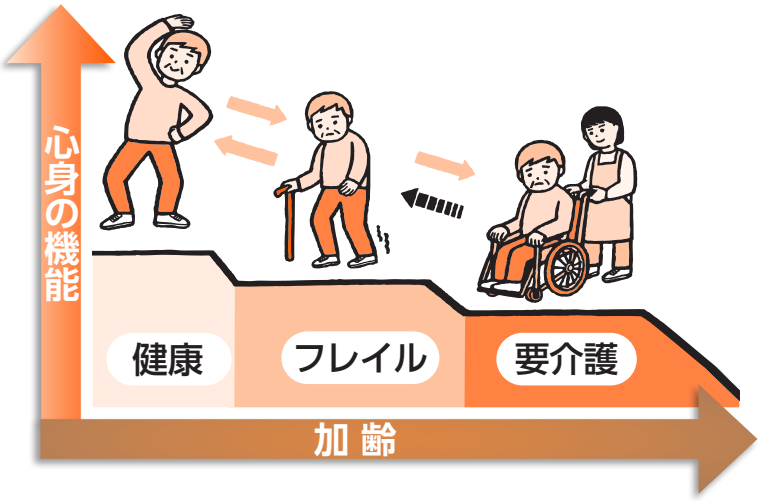
オーラルフレイル を知っていますか

健幸な町 あしや

▷問い合わせ　健康づくり係
（☎２２３－３５３３）

歯と口の働きには、「噛む」・「飲み込む」・「話す」などがあります。その働きが軽度に衰えた状態を「オーラルフレイル」といいます。全身の機能の衰えに大きく関わると言われ、要介護状態を早めてしまう重大な要因の一つです。

オーラルフレイルは、早めに気づき対策を行うことで改善できます。予防とともに、そのサインを見逃さないことが大切です。



オーラルフレイルセルフチェック表

８つの質問に答え、合計点でオーラルフレイルの危険度をチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあん程度の堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
１日に２回以上、歯を磨く	0	1
１年に１回以上、歯医者に行く	0	1

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

オーラルフレイルを予防するためには

口の些細な衰えを「歳のせい」と諦めず、日常生活を見直すことがオーラルフレイル対策につながります。

1．噛む力を維持する

①1口30回以上噛んで食べる　まずは食事の1口目を30回噛むことから始めてみましょう。
②いろいろな切り方を使う　食材の切り方によって食べるときに使う歯が変わります。
・スティック状　→　前歯でかじりとる、そのあと奥歯で噛む
・うす切り　→　前の方の歯を使う
・乱切り　→　舌を動かして、奥歯でしっかり噛む

2．口の中を清潔に保つ

①毎食後、歯みがきをする
②歯ブラシのほかに、歯間ブラシなどの歯間清掃用具も使う
③定期的に歯科医院を受診する

下記の年齢の人は「けんしん」を受診できます。受診する際は、「受診券」が必要です。

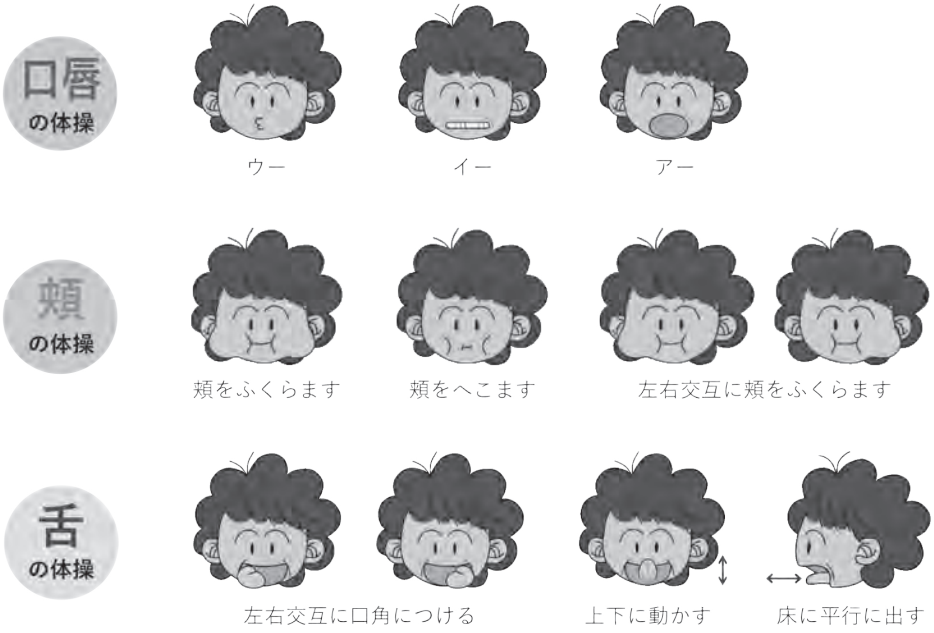
	受診期限	対象者	受診費用	内容
歯周病検診	令和7年 2月末	20・30・40・50・ 60・70歳になる人	600円	問診、歯科健康診査、 歯周組織検査、歯科保健指導
後期高齢者 歯科健診	12月末	76～80歳になる後期 高齢者医療被保険者	300円	問診、口腔内診査、口腔機能 診査（頬の膨らまし検査・ 反復唾液嚥下テスト）

3．口の体操

下記のとおり、食前にゆっくり2回ずつ行います。

口の体操は、唇や頬、口周りや舌の筋力アップにつながり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

「話す」と「食べる」は、ほぼ同じ器官を使うため、声を出す、おしゃべりをする、歌をうたうことでも、口腔機能の維持につながります。



出典：福岡県歯科衛生士会