

# オーラルフレイルの予防

寝たきり予防の  
第一歩は、お口から



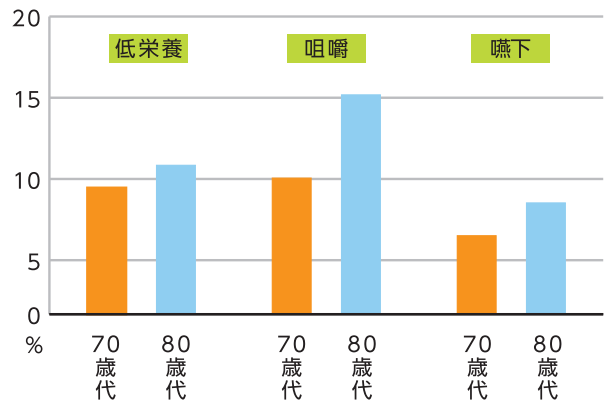
## オーラルフレイルって？

健康と要介護の間の状態である“フレイル”の中でも初めの段階で現れるのが、  
お口のささいな衰え“オーラルフレイル”です。

### こんなことはありませんか？オーラルフレイルかもしれません

- 噛めないものが増えた
  - やわらかいものを好むようになった
  - むせやすくなった
  - 食べこぼす
  - 薬が飲みこみにくくなった
  - 何を言っているかわからないと言われた  
(滑舌が悪い)
  - 舌が周りにくい
- 等々

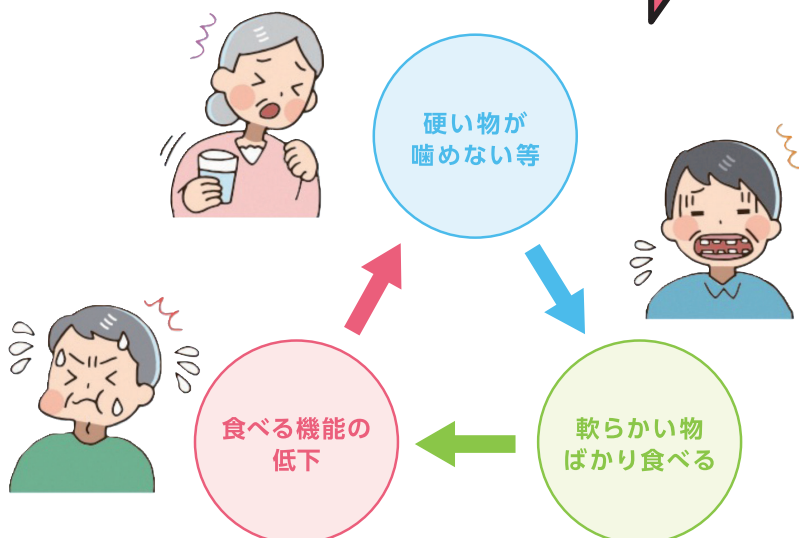
高齢者の低栄養・咀嚼(噛む力)・嚥下(飲み込む力)  
機能低下の割合



出典：令和3年度後期高齢者歯科口腔健診結果

高齢者は年齢とともに様々な口腔機能低下の危険性が上がります  
若い頃からのオーラルフレイル予防が大切です

## オーラルフレイル予防は、寝たきり予防の第一歩！



栄養の偏り(低栄養)

外出が少なくなる、  
活力や体力の低下など

要介護状態へ



詳しくは「オーラルフレイルの予防」の動画へ

## 自分の状態を知り、早めの対策を！

### オーラルフレイルのセルフチェック

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	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯（入れ歯）を入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
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
1日2回以上、歯をみがく		1
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 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、飯島勝矢

「3点以上の危険性あり」となった人は、お口の機能を維持できているか、お口の状態など、歯科医等の専門的な対応が必要です。



### オーラルフレイル予防のポイント

- ① 噛める歯（入れ歯）を保ちましょう。
- ② 食べたり飲み込んだりする機能を鍛えましょう。
- ③ 身体の動きと口の動きは連動しています。  
無理なく身体を動かしましょう！



- オーラルフレイルは「お口のささいな衰え」のこと。早い段階で気づき、対処することで、お口の機能を健康に近い状態に戻すことができます。
- 健康なお口で、高齢期に必要な栄養を摂り、丈夫な身体でいきいきとした生活を送りましょう。