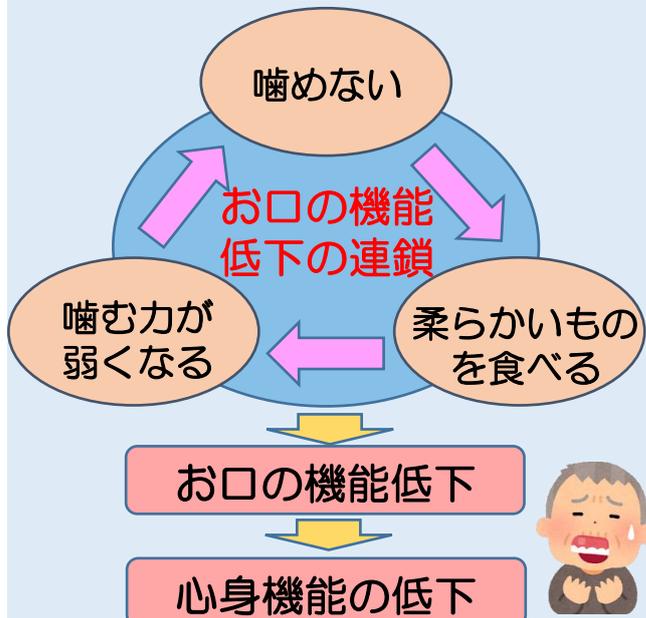


# フレイル予防（口腔）

## お口の健康編

### お口のフレイル(オーラルフレイル)とは



東京都健康長寿医療センター平野浩彦、改変引用

- フレイルには身体的要因と精神・心理的要因、社会的要因の他にも、**お口の要因**もあると言われています。
- お口の不健康は、**低栄養や食欲低下**を招き、**健康寿命に影響**する事がわかっています。
- 「滑舌が悪くなった」、「食べれない食品が増えた」、「口が乾くようになった」、「ムセや食べこぼしが増えた」などは**オーラルフレイルの始まり**と言われています。
- オーラルフレイルは、**適切な処置で改善が可能**なので、歯科受診やチェック、体操を試みましょう。

### オーラルフレイルチェック法

質問項目	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	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか、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日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

#### オーラルフレイルの危険性

##### 合計点

0~2点  
危険性なし

3点  
危険性あり

4点以上  
危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

### オーラルフレイルに該当したら

- ・嚥下体操
- ・舌の運動
- ・発声練習
- ・首肩ストレッチ
- ・歯科受診
- ・唾液腺マッサージ
- ・口輪筋トレーニング
- ・人とたくさん話す

#### 問い合わせ先

うきは市役所 保健課  
介護・高齢者支援係  
0943-75-4105



定期的**に**歯科受診をして適切な対策を!