



# ちょっと いいかい(医~介)

VOL.22



口から始まる健康生活、オーラルフレイルを知って健康長寿を目指そう！！

## 健康長寿の重要な鍵 「オーラルフレイル」 とは

超高齢化社会を迎えた日本では、健康寿命（健康上の問題で制限されることなく日常生活を送ることができる期間）をいかに伸ばすかが課題となっています。その課題解決の鍵として、加齢によって心身の活力が弱くなってきた状態「フレイル（虚弱）」と「オーラルフレイル」が重要となっています。

### ○近頃こんなことはありませんか？

- ・人と会うこと、外出を避けてしまう。
- ・口をあけて笑えない、食べられない、話せない。
- ・上手く噛めない、美味しくない、食事が面倒。
- ・軟らかいものばかり食べてしまう。
- ・食事のバランスが悪くなった。

もしかするとそれは、『オーラルフレイル』のサインかもしれません。



### ○オーラルフレイル(歯や口の働きの虚弱化)とは、

『オーラルフレイル』とは、自覚しにくいお口に関する『ささいな衰え』への適切な対処ができず、その衰えが積み重なり、お口の機能低下さらには食欲の低下、身体の衰えと大きく関わってきます。

### ○今日から生活の中に、『オーラルフレイル予防対策』を取り入れよう！！

ささいな口の衰えをあきらめない！ 毎日の生活でオーラルフレイル予防を



図 『オーラルフレイル予防対策』  
監修：東京都長寿医療センター平野浩彦

### ○『オーラルフレイル』チェックをしてみよう！

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。  
3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かた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	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝夫、津邊裕

※合計点数が3点以上の「危険性あり」となった人は、専門的な対応が必要です。また、オーラルフレイル予防対策の具体的なトレーニング方法については、かかりつけの歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

**オーラルフレイルの兆候に早く気づき、予防対策を継続的に取り入れること大切です。**