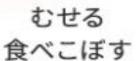
第56回 ことう地域チームケア研究会 オーラルフレイルを考えよう

オーラルフレイルとは

- ▶ 筋力や心身の活力の低下から起こる「口の中の虚弱」のこと。
- 食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなり、 むせることも増えた。さらに滑舌も悪くなってきた・・・。こう した状態が続くようであれば、それはささいな口の機能の衰え、 "オーラルフレイル"の可能性があります。

(神奈川県歯科医師会ホームページより抜粋)







食欲がない 少ししか食べない



やわらかいもの ばかり食べる



健康・元気

口まわりの"ささいな衰え"が積み重なると...

滑舌が悪い 舌が回らない

口が乾く ニオイが気になる



歯が少ない あごの力が弱い



※オーラルフレイルQ&Aより引用 著者:平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

オーラルフレイルの簡単チェック

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、硬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	
口の渇きが気になる	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かむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計点数が3点以上の方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください

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

体の衰えとオーラルフレイルの関係性

- ♪ 介護認定されていない高齢者、約2,000人の口の健康状態を16 項目に渡り調査し、その経過を追ってみたところ、次の6項目が要 介護リスクを高める危険な口の衰えだとわかりました
- ▶ 1:自分の歯が20本未満
- 2:滑舌の低下
- ▶ 3:噛む力が弱い
- ▶ 4:舌の力が弱い
- ▶ 5:「半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった」
- 6:「お茶や汁物でむせる」
- 以上6項目のうち3っつ以上当てはまった16%の人 (2000人の内)を「オーラルフレイル」としました

- ▶ オーラルフレイルの人は、年齢や病気など多くの要因の影響を考慮しても、オーラルフレイルでない人に比べ、身体的フレイルやサルコペニア、介護認定、死亡リスクが約二倍も高い結果となったそうです
- ▶※サルコペニアとは…主に加齢により全身の筋肉量と筋力が 自然低下し、身体能力が低下した状態(加齢性筋肉減弱現象)

終わりに

- ▶ オーラルフレイルは近い将来に全身が衰えるサインであり、 要介護リスクを高める口の些細な衰えが重なった状態です。
- ▶ オーラルフレイルをより早く見つけて、しっかり対応することが大切です。オーラルフレイルの放置は非常に危険です。。
- ▶ フレイルから続く要介護状態に陥ることなく、健やかで自立 した暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルに早く気 づき、予防や改善に努力することが重要です。