

# 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

令和4年7月14日 彦根歯科医師会 フェスタ実行部理事 堤正彦

# 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”の可能性がります。  
(神奈川県歯科医師会ホームページより抜粋)



健康・元気



むせる  
食べこぼす



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

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  
フレイル  
病気

※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。