

# 健康ニュース

## 要介護にならないための「フレイル」予防

埴科地域包括医療協議会

事務局 千曲市桜堂570-1

千曲医師会内

TEL 026-272-3011

監修 埴科歯科医師会

### もしかして「フレイル」?

“人は足から老いる”と言われてます。若い頃は平気だった坂道や階段が辛くなったり、足腰が弱くなったと体感する事で、老いを感じ始める人が多いです。

その老いに負けないために、ウォーキングや足腰を鍛える運動を行っている方もみえると思います。

では、“人は口から老いる”という事はご存じですか?これは、医科・歯科両方が注目し、2015年度から広がりを見せている『オーラルフレイル』という新しい概念です。

(お口の機能低下)

『オーラルフレイル』とはお口の機能の低下のことです。

オーラル

フレイル

お口

衰え・もろさ・弱さ

健康から  
フレイル  
そして  
要介護へ

健康

プレ  
フレイル  
(前虚弱)

フレイル  
(虚弱)

要介護  
(身体機能  
障害)

### 『オーラルフレイル』の始まり (お口の機能低下)

滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品の増加、口腔内の乾燥など些細な症状です。

見逃しやすく、気がつきにくいので注意が必要です。

さらに進むと…

食べる力が全体的に弱まる為、食事内容の偏りが目立つようになり、しだいに栄養不足となり筋肉の衰えや体力低下につながる

最終的には…

要介護

転倒や歩行困難も  
起こしやすくなる

『オーラルフレイル』(お口の機能低下)を理解し予防する事は、  
口腔内の健康だけでなく、  
全身の健康にも大きく関係してきます。

元気で長生きをし、おいしく食事をし、  
充実した毎日を過ごす為にも、  
口腔機能の維持向上はとても重要です。

やってみよう!!

あなたはいくつ当てはまる?

### オーラルフレイルチェック!

- 残っている歯数が20本未満
- 滑舌が悪くなった
- そしゃくの力が弱い
- むせの増加
- 舌運動の力の低下
- かめない食品の増加

### オーラルフレイルを予防するにはどうすればいいの? (お口の機能低下)

- 1 かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう!!
- 2 意識的にしっかり噛んで食事をしましょう
- 3 舌やお口周りの筋肉を鍛えるトレーニングをしましょう!
- 4 バランスの良い食事をしましょう

しっかり噛んで  
しっかり食べる!!



オーラルフレイル予防をはじめましょう!!

舌とお口の体操のやり方やお口の中で  
気になることがありましたら、  
お気軽にお尋ね下さい。