

りびえーる
健康取材班と学ぶ!



取材班「大」

「元気」のための基礎知識

Vol. 29

「オーラルフレイル」を知っていますか? 編

今回の先生



島根大学医学部附属病院
歯科口腔外科/口腔ケアセンター
副センター長
博士(歯学)修士(疫学・公衆衛生学)
歯科衛生士
松田 悠平 先生

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

加齢とともに多くなる「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか? 直訳すると「お口の虚弱」で、食事中にむせることが多くなったり、滑舌が悪くなったり、口の中に備わるさまざまな機能に「ささいな衰え」が起きている状態のことを指します。
オーラルフレイルは高齢者に多く、進行すると病院での治療を必要とする「口の機能低下」に至り、さらに進むと「口の機能の障害」となる危険性があります。まずは、下の表で自分の口の状態をチェックしてみましょう。

チェック項目 (OF-5)

●自分の歯は何本ありますか	<input type="checkbox"/> 該当	<input type="checkbox"/> 非該当
	<input type="checkbox"/> 0~19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
●半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
●口の渴きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
●普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

2つ以上あてはまる場合は「オーラルフレイル」かもしれません

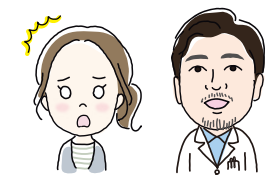
一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

「健口」が「健康寿命の延伸」の鍵に!

オーラルフレイルが進むと、次第に食事の偏りで低栄養になったり、活動範囲が狭くなって社会との関わりが減ったりします。心身の健康に多面的に影響を及ぼすことが明らかになっており、介護を必要とする状態の前段階といわれています。



祖母もよくむせたり固いものが苦手だったりします。高齢者によくあることと思っていました。



自然に起きる老化のサインですが、これを見逃すと「全身の衰え」につながる可能性があります。

重要なポイントは、オーラルフレイルが「健康」と「要介護」の間にある状態で、早くサインに気づき、生活習慣を見直すことで健康な状態への回復が期待できることです。

健口のために今できること

オーラルフレイルについて知ることが最初の一步になります。「ささいな変化」に気を向けて、不調に気づけるようにしておくことが大切です。
現在、歯や口の中に問題がある人は早めに適切な処置を受けましょう。問題がない人も「トラブルが起きてから病院に行く」のではなく、口の中の健康状態を定期的に診てもらい、**かかりつけの歯科医を持つ**ことが重要です。心配事があれば相談するようにしてください。
日常生活では、**歯と口の中を清潔に保つ**ことや、**口や舌をよく動かす**ことがオーラルフレイルの予防になります。口腔機能に関する教室などが地域で開かれていることもあるのでぜひ参加してみてください。

今回のまとめメモ♪

これからは口の中の健康にも気を配ってくださいね。食べる喜びも、人と話す楽しみも口の中の健康があってこそです!

口の中と全身の健康、一見関係ないようですが密接に関わっているんですね!

歯周病予防で肺炎予防

お口の中の細菌が肺炎につながっています!

40歳代の2人に1人が歯周病と言われています。

Point01 お口の健康チェック

- ～あなたも、もしかして... 歯周病?～
- 食べ物や歯と歯の間にはさまる
 - 歯みがきすると血が出る
 - 口臭や歯のぐらつきなどがある
 - デンタルフロス、歯間ブラシを使っていない
 - 歯みがきは大雑把、短時間にする
 - 歯科医院は、気になる症状が出てから受診する
- 1つでもあてはまれば受診しましょう!**

Point02 毎日のお口のケア

- 軽い力で「シャカシャカ」
- 歯ブラシは1か月に1回は交換
- 1日1回は丁寧に、時間をかけてみがく
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 歯と歯ぐきの境目は、毛先を斜めにあてる

Point03 定期的に歯医者さんへ行こう!

- 自分にあった歯みがき方法を教えてもらえる
- 定期的なプロのケアで歯周病リスクが低下、全身の病気の予防になる

気になる症状がなくても定期的にいきましょう

めざそう! 健康長寿日本一!

あと塩分 マイナス1g!

素材のおいしさに気付くかも!

めざそう! 健康長寿日本一!

あと野菜 プラス70g!

しまねの野菜でいい調子!

めざそう! 健康長寿日本一!

あと10分! あと1,000歩!

すきま時間にちょいどし、チャレンジ

