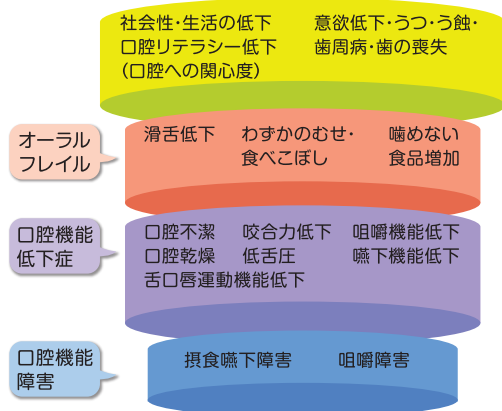


オーラルフレイルと 口腔機能低下症の対応を！

オーラルフレイルを何もしないで放置していると、口腔機能低下症になり、口腔機能障害へと進行します。さらにその状態が続けば、身体的障害へと進み、要介護状態になることがあります。

オーラルフレイルは健口体操などで改善することができますが、口腔機能低下症については対応可能な歯科医院で診断のもと適切な治療を受けましょう。口腔機能障害まで進行してしまうと専門知識を持った歯科医師による対応が必要になります。

老化による口腔機能低下



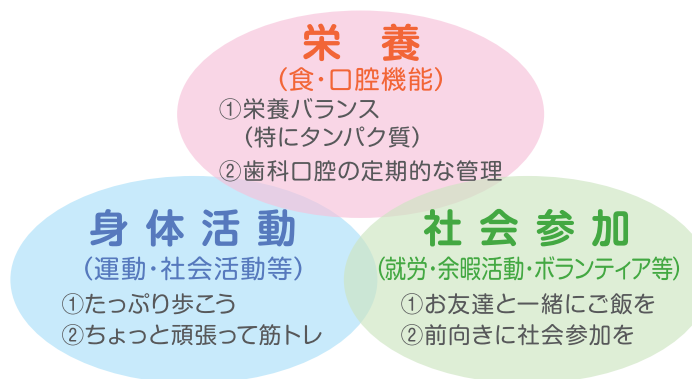
これからは、「8020運動」(80歳になっても20本以上自分の歯を保とう)に加えて、「オーラルフレイル予防」(お口の機能を維持しよう)が大切になります。

お口のトラブルに早めに気づき、歯科医院を受診し、適切な対応をすることで生涯に渡り、食べること、話すことなどを楽しむことにつながります。

お口の機能が低下すると 低栄養になります！

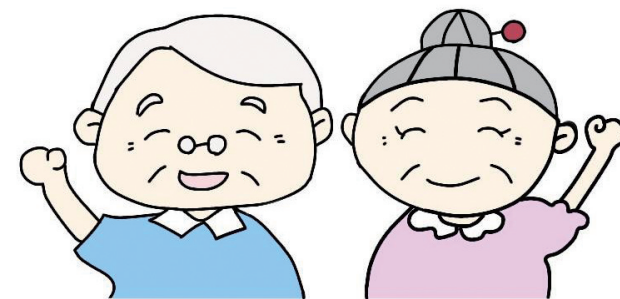
高齢者の低栄養は筋肉が減少し、運動機能が低下し、健康障害に直結します。その結果、感染症や床ずれなどの悪化の原因になったり、傷の治りが遅れたりします。

健康長寿のための『3つの柱』



しっかり噛んで、しっかり食べ、
しっかり歩き、健康長寿を目指しましょう！

『オーラルフレイルと 口腔機能低下症』



老化のサインはお口から！
オーラルフレイルを理解して
健康長寿を目指しましょう！

奈良県歯科医師会は奈良県の健康力を高めます。
<http://www.nashikai.or.jp/> **奈良県歯科医師会** 検索
 お問い合わせは当医院または、奈良県歯科医師会まで

奈良県歯科医師会 TEL : 0742-33-0861

高齢者歯科保健委員会作成

奈良県歯科医師会

フレイルとは？

日本語では「虚弱」と訳せますが、身体的問題だけでなく、精神・心理的問題、社会的問題までを含む概念です。

- 加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。
- 老化の過程でフレイルは「健康な状態」と「要介護状態」の中間で、後述のオーラルフレイルは前フレイルの症状です。

フレイル段階図



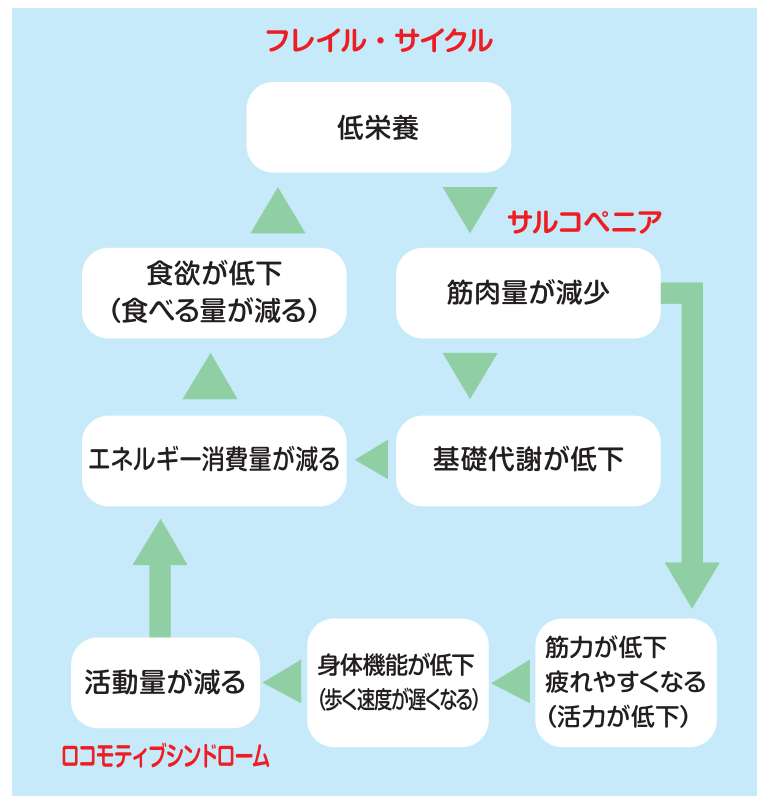
最近このようなこと思い当りませんか？

- ☐ 体重が減った
例) 1年間で2 kg以上減った
- ☐ 筋力の低下を感じるようになった
例) 缶やペットボトルの蓋が開けにくい
- ☐ 歩くのが遅くなった
例) 横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった
- ☐ 活動的でなくなった
例) 趣味のサークルに出かけたりしなくなった
- ☐ 以前より疲れやすくなった

**3つ以上該当するところがあれば
フレイルの疑いがあります！**

フレイルを放置すると…

負の連鎖(フレイル・サイクル)に陥ります！



サルコペニア(筋肉減少症)とは？

加齢に伴う進行性かつ全身性の筋量低下や筋力低下、身体機能低下の状態を指します。転倒、骨折、要介護、死亡などのリスク因子と言われています。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

運動器の障害による要介護状態、または要介護になるリスクの高い状態を指します。

オーラルフレイルとは？

歯や口の働きの軽微な衰えのことで、食事に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たといったお口のささいなトラブルから始まります。オーラルフレイルを予防すれば、早期からのサルコペニア・フレイル予防にもなり、要介護を含め不健康な状態にならない生活が継続できます。

最近このようなこと思い当りませんか？

お口の症状として

- ☐ 思い通りにしゃべりにくい(滑舌低下)
- ☐ 食べこぼしが多かった
- ☐ お茶や汁物でむせる(わずかな「むせ」)
- ☐ さきいか、たくあんなどの硬さの食物が噛めない(噛めない食品が増えた)
- ☐ 口の渇きが気になる、唾液がネバネバする(口腔乾燥)
- ☐ 食事時間が長くなった
- ☐ 歯や入れ歯の調子が悪くないのに、噛めなくなった

**一つでも該当するところがあれば
オーラルフレイルの疑いがあります！**