

# フレイル予防 オーラルフレイル



オーラルは口、フレイルは虚弱の事で、お口のちょっとした弱りを指します。  
お口の健康は【栄養】【運動】【社会参加】のすべてに影響します。お口を大切にしてフレイル予防をしよう！

実は**全身への影響力が強い口**の健康。  
今、フレイルと一緒に注目されている項目です。

口のちょっとした衰えの事を「オーラルフレイル」といい、自覚症状が出る前に「興味を持ち」「お口の変化に気づきを持つ」ことが予防として大変重要な第1歩になります。

## オーラルフレイルの放置による影響



## 【気づき】

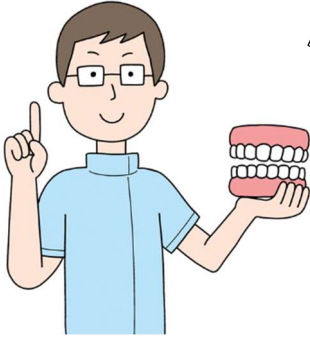
| 質問項目（オラフレ5）                                                        | はい                             | いいえ                            |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 自身の歯は何本ありますか<br>※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます<br>インプラントは、自分の歯として数えません | <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<br>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   |
| 口の渇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<br>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   |

「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」R6.4.1 公表情報より

## 【判定】合計点数が

2つ以上あてはまる場合に「オーラルフレイル」の疑い

# 【オーラルフレイルを予防しよう】



オーラルフレイル**予防**の視点は

- ① 噛める歯（入れ歯含む）の維持
- ② 唇・舌・喉などの筋力維持

が大切です。

以下の取組を日常的に意識する事で、オーラルフレイルを予防する事が期待されます。

- ・食べられる口の維持のため、歯と入れ歯の『**定期歯科健診**』を受ける
- ・**お口を清潔に保つ**ことは、口腔機能維持、食欲増加、肺炎予防に◎

正しい**歯みがき方法**を歯医者さんで指導を受けよう

- ・色々な食品を**たくさん噛み**、筋力維持、認知症予防、唾液効果を得る
- ・お口の周りの筋肉を維持するため、**よく食べ、よく話し、よく笑う**
- ・全身の**運動**はお口周囲筋の維持に◎

食後（歯みがき前）の**ぶくぶくうがい、がらがらうがい**は効果的！

