

予防しよう

オーラルフレイル

O R A L F R A I L

それ、オーラルフレイルの
はじまりかも…？

お口の渇きが
気になる

むせやすくなった

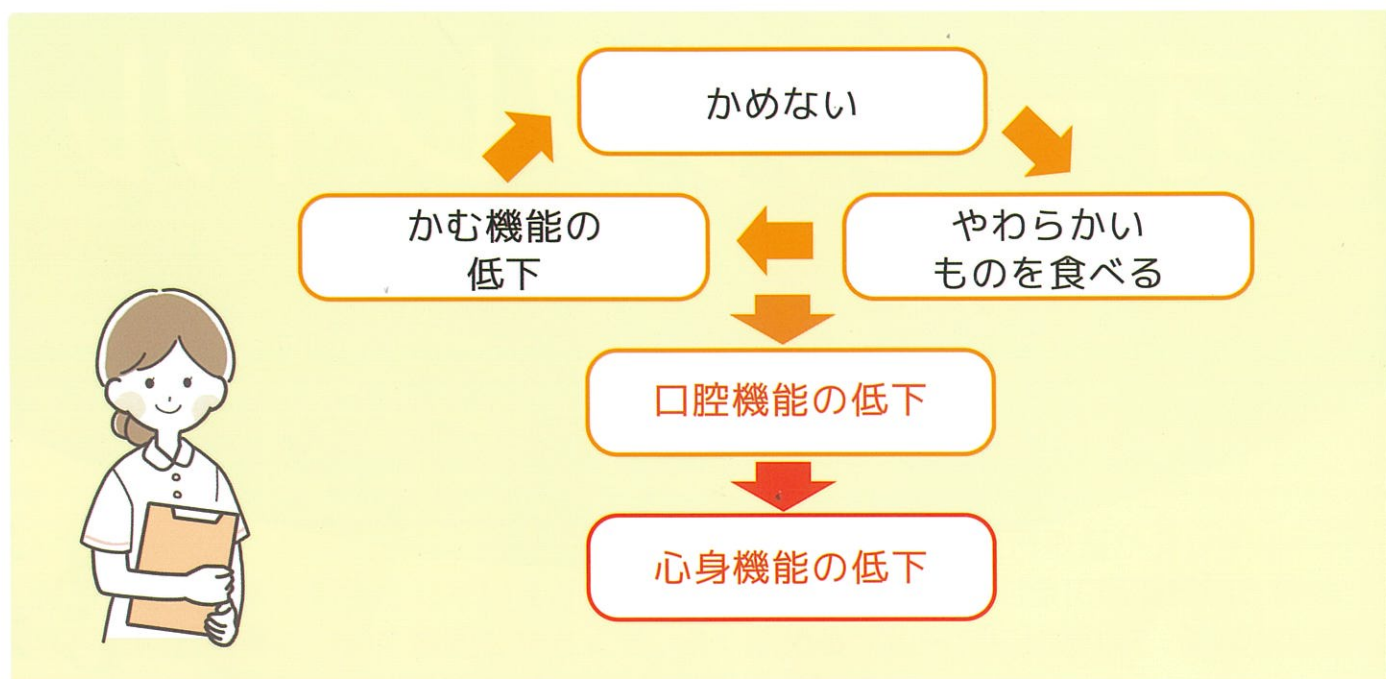
滑舌が
悪くなった



播磨歯科医師会

オーラルフレイル (お口の衰え)とは

オーラルフレイルとは、口の機能の衰えをいい、口が渇く、滑舌が悪い、わずかにむせる、食べこぼす、飲み込みにくい、噛めない食品の増加などの状態です。放置すると、4年後にはフレイル（心身の活力の低下）や要介護状態に2.4倍なりやすいといわれています。



日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」（東京健康長寿医療センター 平野浩彦 作図）を一部改変

オーラルフレイルの放置は **危険** です！

オーラルフレイルをそのまま放置しておくと、年齢や病気など多くの要因の影響を考慮しても様々なリスクが高まることが分かっています。

オーラルフレイルは、近い将来の全身の衰えを知らせてくれるサインです。早く気づき、適切な対応をとることがとても大切です。



オーラルフレイルの人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4 倍
---------	-------

サルコペニア	2.1 倍
--------	-------

要介護認定	2.4 倍
-------	-------

総死亡リスク	2.1 倍
--------	-------

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向。認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

引用：Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2017

オーラルフレイル予防のために

01

かかりつけ歯科医を持ちましょう

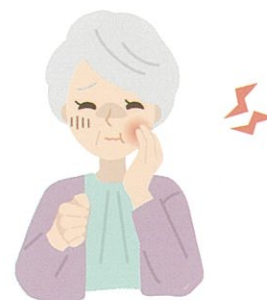
お口の状態は日々変化しています。
かかりつけ歯科医をもち、気になることがあれば相談しましょう。



02

お口のささいな衰えに気を付けましょう

オーラルフレイルは、「むせやすい」、「お口が乾燥する」、「滑舌がわるくなった」などのささいな衰えが積み重なることで進行します。早くお口の不調に気づくことができるよう、セルフチェックを習慣づけましょう。



03

バランスのとれた食事を取りましょう

バランスのとれた食事は健康なからだを作る基礎となります。
また、様々な食品をとることで、かむ機能の低下を防止できます。

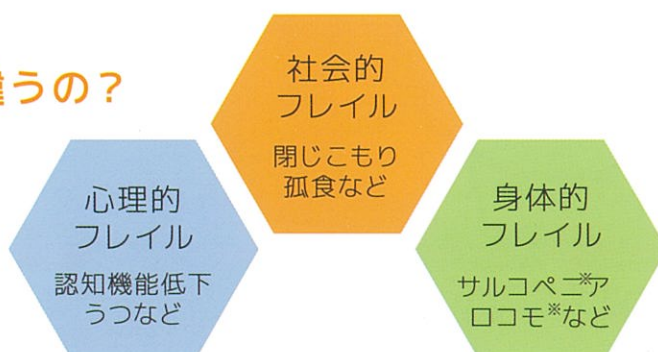


「フレイル」とは

高齢期になり身体・心・社会性の衰えにより虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。フレイルは健康と要介護の中間の状態ですが、早く気づき、栄養(食とお口の健康)・運動・社会参加といった生活習慣を改善することで、健康な状態に回復することが可能です。

「老化」と「フレイル」は何が違うの？

「老化」が誰もが迎える自然な衰えであるのに対して、「フレイル」は身体的・社会的・心理的な問題が合わさって生じる衰えです。フレイルは問題に対して適切な対応をすれば回復可能であることが大きな特徴です。



※サルコペニア:加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下

※ロコモ(ティブ症候群):運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態

あなたのお口は大丈夫？

65歳の市民を対象に、神戸市歯科医師会の協力のもと地域の歯科医療機関において、「オーラルフレイルチェック事業」が開始されました。

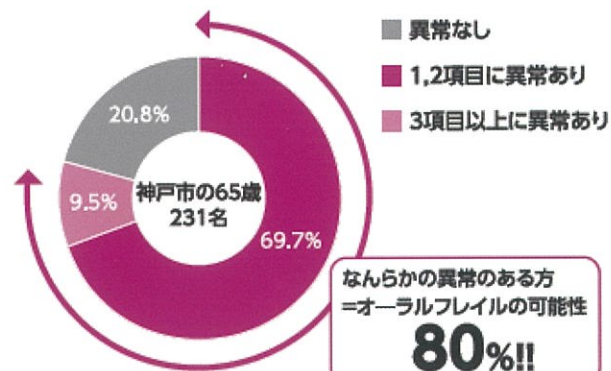
令和元年度において事業を行った結果、約80%がオーラルフレイルであることがわかりました。

引用：神戸市健康局保健課口腔あんしんすこやかセンター
説明資料（令和3年9月）



**65歳の神戸市民のうち、オーラルフレイルの可能性がある方は80%!
そのうち10%は口腔機能低下症※!**

※咀嚼や嚥下などの口腔の機能が複合的に低下していると診断される疾患



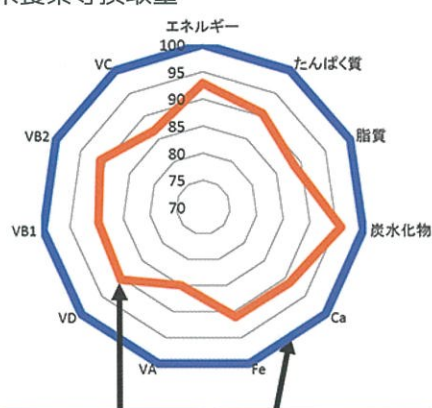
高齢期の生活を支える歯科と栄養の連携

フレイル予防のための食事に関する研究は、これまでたんぱく質摂取量がフレイルの発現と関連する事が多く報告されています。地域在住高齢者 509 名を対象に咀嚼機能と食品・栄養素等摂取量の差について検討したところ、よく噛めるグループに比較して、噛めないグループは多くの栄養素、食品群別摂取量で低値を認めました。

高齢期における適切な栄養摂取の維持には、口腔機能や義歯の状況等を把握したうえで栄養管理を行う必要があり、歯科と栄養連携の必要性が高いと考えられています。

咀嚼機能と栄養素等摂取量・食品群別摂取量

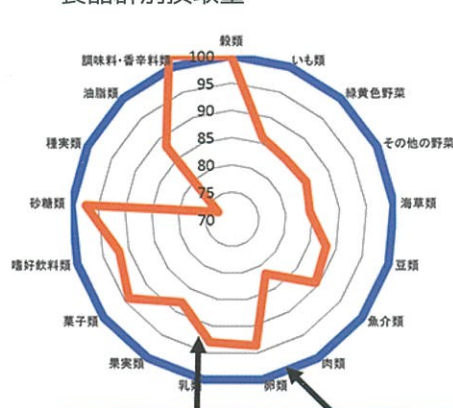
栄養素等摂取量



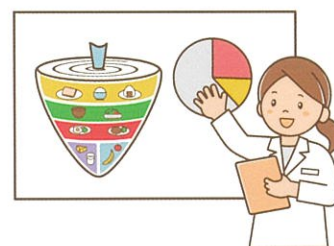
噛めないグループ よく噛めるグループ

※Ca:カルシウム, Fe:鉄, VA:ビタミンA, VD:ビタミンD, VB1:ビタミンB1,
VB2:ビタミンB2, VC:ビタミンC

食品群別摂取量



噛めないグループ よく噛めるグループ



引用：本川佳子-高齢者の生活を支える歯科と栄養の連携, 日補綴会誌 12:50-54, 2020

気付いたら、さっそく始めよう！オーラルフレイル対策！

一般社団法人 播磨歯科医師会

〒675-0065加古川市加古川町篠原町103-3ウェルネージかこがわ 5階

TEL 079-421-8100 ホームページ <https://harimadent.jp/>