

# ご存じですかオーラルフレイル

歯科口腔外科 主任部長 はし たに すずむ 橋谷 進

平成22(2010)年から宝塚市立病院勤務。平成30(2018)年から現職。口腔外科専門医として外傷、腫瘍、嚢胞、歯性感染症などの診療に従事。がん患者の手術・化学療法・放射線療法などの口腔管理にも対応している。



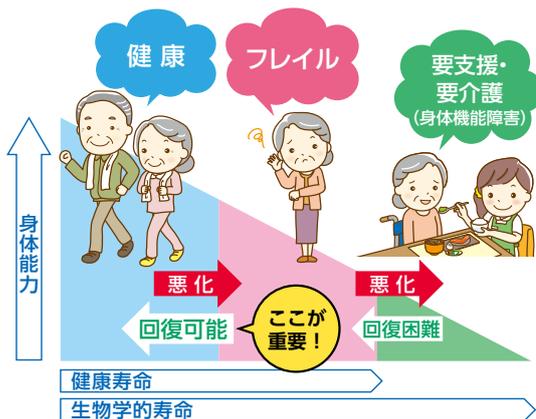
市立病院 だより

市民の健康といのちを守ります

## Q.1 オーラルフレイルとはなんですか？

オーラルフレイルとはかむ、食べる、飲み込む、話すなど口腔機能の衰えることです。高齢になると、健康の維持が難しくなり、介護が必要になる可能性が高くなります。体重の減少、疲れやすい、外出が面倒になることなどをフレイル(虚弱)といいます。オーラルフレイルはフレイルになる前の段階です。

自立して生活できる期間が健康寿命です。健康から要介護になるまでにフレイル期間がありますが、リハビリや生活習慣の改善で要介護やフレイルから健康に戻ることができます。



## Q.2 オーラルフレイルになっているか分かる方法がありますか？

右記のセルフチェックで3個以上にチェックが入ったらオーラルフレイルです。チェックが1~2個の人は注意が必要です。

## Q.3 オーラルフレイルは予防できますか？

次のポイントに気を付けましょう。

### ポイント1 歯と歯茎のケア ~歯磨き、入れ歯の手入れ~

歯ブラシの毛先を歯と歯茎のキワにあて、軽い力で小刻みに動かしましょう。

また、合わない入れ歯のままだったり、痛い歯を放置していると、かむ力が衰えて必要な筋力が低下してしまいます。

### ポイント2 口や舌を使う ~音読やカラオケ、口の体操~

早口言葉や口をしっかり開けて歌を唱うこともオーラルフレイルの予防に効果的です。頬をふくらませたり、口の中で舌を回したり、「あっかんべー」なども有効です。

### ポイント3 かみごたえのある食材を献立に入れる

たこ、玄米、いか、たくあんなど、かみごたえがある食材をよくかんで食べましょう。

### ポイント4 バランスの良い食事を摂る

偏食をせず、バランスのよい食事ですさまざまな栄養素を吸収することが大切です。

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆 果物

さ、あ、に、ぎ、や、か(に)い、た、だ、く が合言葉です。

### ポイント5 定期的に歯や口のチェックを

定期的に歯科を受診し、口のケアを継続していれば、不都合があっても早く気付くことができ、オーラルフレイルになりにくくなります。どんなささいなことでも相談できる、かかりつけ歯科医を日頃から見つけておきましょう。

## Q.4 最後に一言お願いします

日頃から気軽にできるオーラルフレイルの予防を取り入れ、健康寿命を伸ばしましょう。

あなたは大丈夫? **セルフチェック**  
オーラルフレイル

- 自分の歯が20本未満
- 滑舌の低下
- かむ力が弱い
- 舌の力が弱い
- 半年前と比べて硬い物がかみにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある