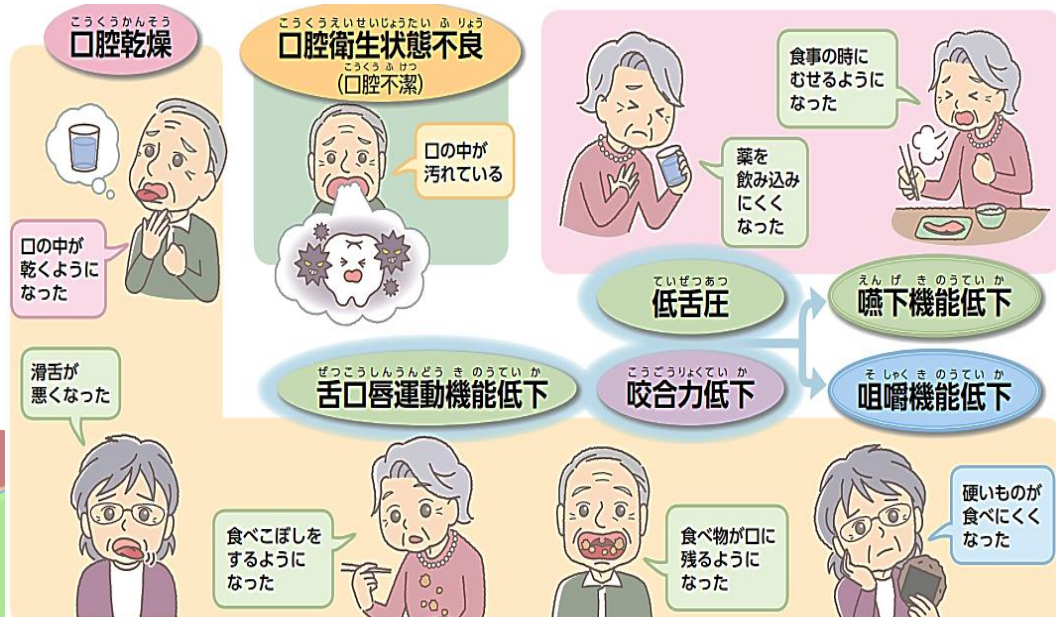


口腔機能低下症って？

口腔機能低下症は、オーラルフレイルの状況について、下の7つの項目を検査することでわかる疾患のことです。歯科医院で検査ができますので、かかりつけ医にお気軽にご相談ください。(検査の保険適用は満65歳以上です)

- ① 口腔乾燥
- ② 口腔衛生状態不良
- ③ 舌口唇運動機能低下
- ④ 低舌圧
- ⑤ 咬合力低下
- ⑥ 嚥下機能低下
- ⑦ 咀嚼機能低下



かかりつけ歯科医に相談しましょう！！

口腔機能低下症の予防及び早期発見で最も大切なことは、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な診察を受けることです。歯科医院ではむし歯や歯周病だけでなく、**口腔機能**についてもチェックしてもらいましょう。また口腔機能低下を予防する体操なども指導してもらおうと良いでしょう。

「オーラルフレイル」 って知ってますか

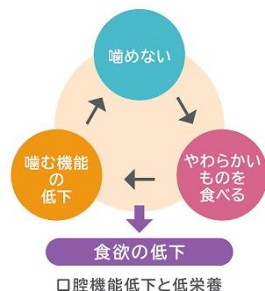
オーラル フレイル
||
Oral Frailty
(口腔) (虚弱)

「オーラルフレイル」って？

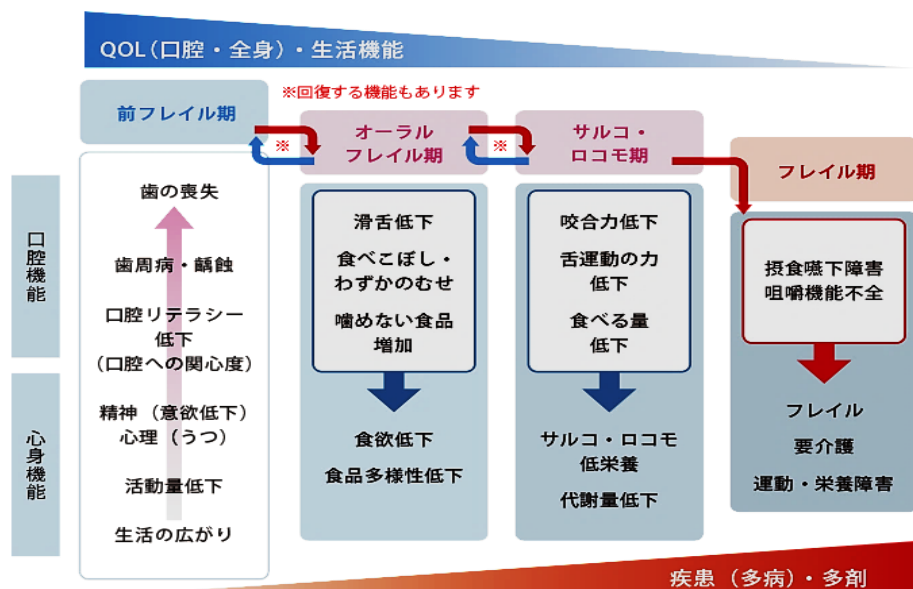
「オーラルフレイル」とは、お口の（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することです。オーラルフレイルによって口腔機能が低下すると、滑舌がわるくなり、食べこぼし、噛めない食品の増加などの症状が徐々に現れます。口腔機能の低下は身体的な衰えだけではなく、患者さんの精神的・社会的な面にまで影響を及ぼすこととなります。早めの気づきが大切になります。

「オーラルフレイル」の原因は？

オーラルフレイルは、おもに加齢による筋力低下と、歯の喪失が原因となります。ものを食べるには、咀嚼力（そしゃくりょく：噛む力）と、嚥下力（えんげりょく：飲み込む力）が必要ですが、加齢によって口まわりの筋力が低下し、歯の本数が減少すると、この2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥るのです。



「オーラルフレイル」はどのように進行するか？



オーラルフレイルは、生活範囲の狭まりや精神不安定がきっかけになることがあります。定年退職などを機に人とのかわりが減り、仕事への喪失感などで精神的不安を感じたりすることで、口腔機能管理への自己関心度が低下し、その結果、虫歯・歯周病が進行して歯の喪失につながります。歯の喪失により噛めない食品が増えることで、食への欲求・関心が減少し（心身機能の低下）、それまで楽しみだった家族や友人との外食が億劫になり、自宅でばかり食事をするようになります（社会性の低下）。口腔機能の低下がさらに進むと、加齢性筋肉減弱症（サルコペニア）や運動器症候群（ロコモティブシンドローム）といった低栄養状態となり、最終的に摂食嚥下障害や咀嚼機能不全から、要介護状態や虚弱（フレイル）、運動・栄養障害へとつながっていきます。

「オーラルフレイル」早期発見セルフチェック！！

このようにオーラルフレイルは、フレイル、サルコペニア、要介護認定、へとつながっていきます。逆にいえば、口まわりの“ささいなトラブル”を早めに察知し、適切な対策をとることが健康長寿の実現につながるといえます。

オーラルフレイルは簡単にチェックできます。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※“はい”か“いいえ”に○をして○をした欄の点数を合計します

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

あなたの評価は？

点

「オーラルフレイル」の予防は？

オーラルフレイルを予防するには

- ① 他人とのコミュニケーションの機会を持ちましょう
- ② バランスのよい食事を心がけましょう
- ③ 歯・口の定期的な管理をしましょう
- ④ なるべく外出の時間をとって体を動かしましょう
- ⑤ お口の体操をしましょう（詳しくはかかりつけ歯科医で）
 - ①嚥下体操 ②唾液腺マッサージ ③口腔周囲筋ストレッチ
 - ④口腔内ストレッチ ⑤ガムラビング ⑥パタカラ体操