



## オーラルフレイルを予防して 健康寿命をのばそう！

皆さんは「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？日本は、今や世界を代表する長寿国。2025年には75歳以上の後期高齢者が2,000万人を超える超高齢社会となります。

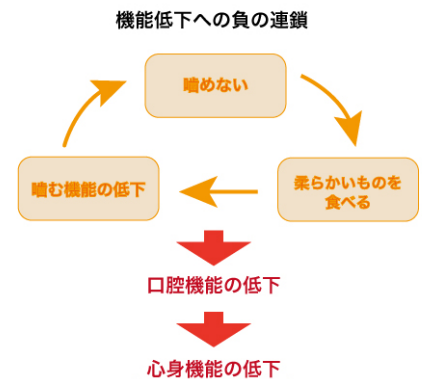
平均寿命は延びていますが、実は健康寿命は男性で約9年、女性で約13年も平均寿命より短くなっています。これは、死を前にして男性は平均9年間、女性も平均13年間も要介護状態にあるということです。

要介護状態は、筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること(オーラルフレイル)から始まります。そのため、健康な体を維持するため、オーラルフレイルの症状を見逃さないことが大切なのです。



### ★お口の小さな変化を見落とさないで！

「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなど、身体の衰え（フレイル）の一つです。お口のささいなトラブルを「年のせい」と諦めて放っておくと、自覚がないままに悪循環に陥ってフレイルからサルコペニア（※加齢や疾患により、筋肉量が減少すること）、要介護状態、死亡にいたるリスクが高まるのです。下の表で、合計点数が9以上の方はオーラルフレイルの危険性があります。放置せずに早めに当院へご相談ください。



### オーラルフレイルのセルフチェック表

質問	いつも	ときどき	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	1	0
お茶や汁物でむせることがある	2	1	0
義歯がよくかめない	2	1	0
口の乾きが気になる	2	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	2	1	0
さきイカ・たくあん程度の食べ物を噛むことができる	0	1	2
1日に2回以上、歯を磨く	0	1	2
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1	2

合計点数が 0～7点 オーラルフレイルの危険性は低い

8～10点 オーラルフレイルの危険性あり

11点以上 オーラルフレイルの危険性が高い



## 伊藤歯科クリニック

