

フレイル予防第3弾！口腔について

2月1日は「フレイル予防の日」と制定されており、フレイル予防の重要性を周知する取り組みが行われています。



かがやけ！

なかさん
しんぶん
中3新聞

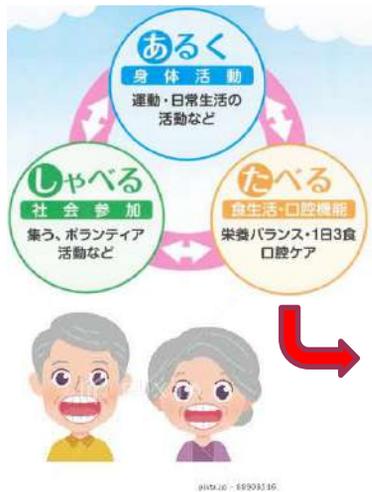
発行
中第3地域包括
支援センター

第47号

～オーラルフレイルとは？～ (口腔機能の低下)

食べたり、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能がだんだんと衰えることを言います。

噛む力、舌の動きの悪化に伴い、食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少が見られ、フレイル進行の前兆となります。



☆オーラルフレイルチェックリスト☆

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

資料参考：日本老年歯科医学会

～オーラルフレイル 予防のために～

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- ② 口のささいな衰えに気づきましょう！
- ③ バランスのとれた食事をしよう！



口腔体操も行い、
フレイル対策をしましょう！

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器) 校区

堺市中区東山841-1 TEL 072-234-2006



中第3

堺市

