

「知っておきたいオーラルフレイル」

問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4524、31-4525)

フレイル、オーラルフレイルについて

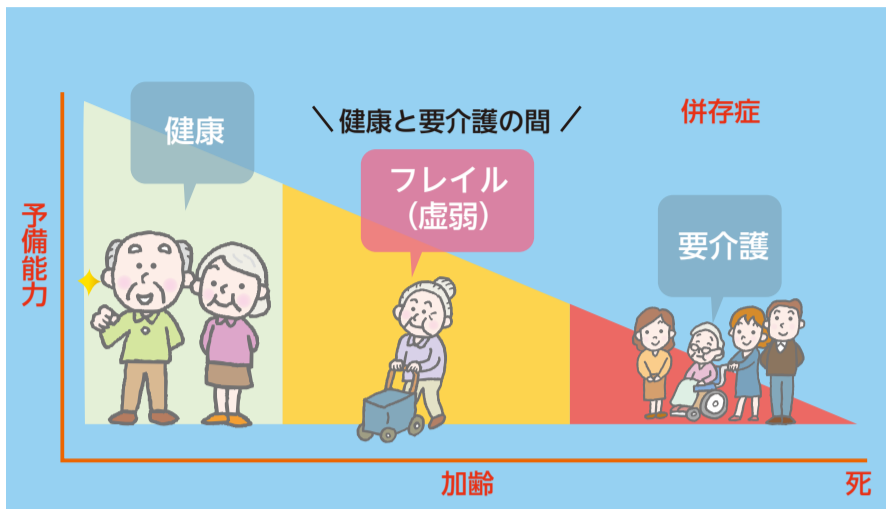
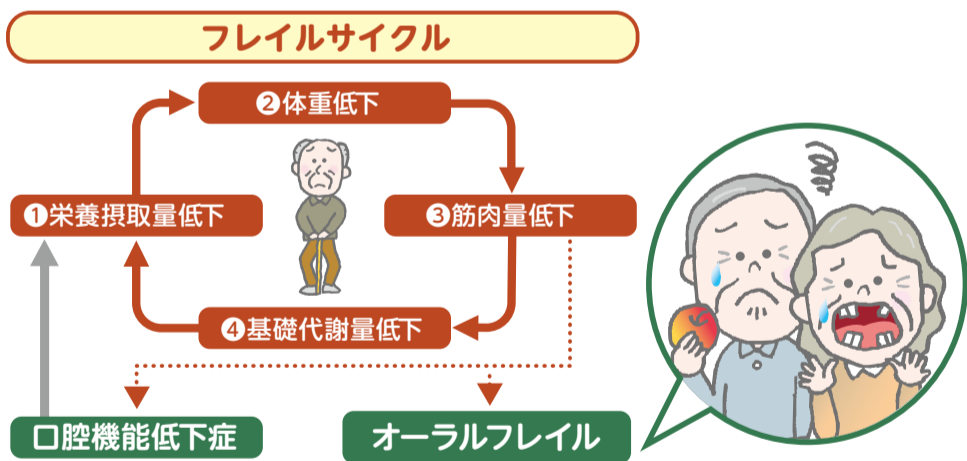
フレイルとは

分かりやすく言えば、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。フレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的もろさや社会性低下なども生じることが特徴です。改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。



フレイルとオーラルフレイルの関連性

オーラルフレイルは、口腔機能低下症につながります。口の機能が衰えると全身の衰え、つまりフレイルを助長します。全身が衰えてくると口の機能が衰えてくるという悪循環に陥ります。それを「フレイルサイクル」といいます。



オーラルフレイルとは

「食べる」「飲み込む」「息をする」「コミュニケーション」「唾液の分泌」などの口の機能が低下することです。

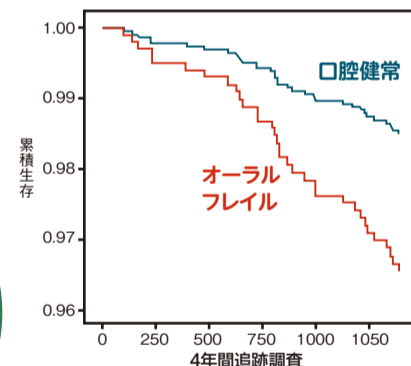
オーラルフレイルチェックリスト

以下の項目の中で1つでもチェックがあればオーラルフレイルの疑いがあります。

- 食事の時にむせたり食べこぼす
- 食欲がなく、少ししか食べられない
- 柔らかい物ばかり食べている
- 以前より滑舌が悪くなった
- 口の中が乾きやすく口臭が気になる
- 自分の歯が少なくなった
- あごの力が弱くなった
- 口の周りの容姿が気になる

オーラルフレイルが認められた高齢者が抱えるリスク

オーラルフレイルが認められた人は、口腔が健康な方に比べ4年後の死亡リスクがなんと2.1倍になるというデータがあります。



「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

新規発症	
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

●オーラルフレイルに関する疫学データ2: オーラルフレイルと生存率
●オーラルフレイルに関する疫学データ1: 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク
出所: 公益社団法人日本歯科医師会「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」

入場無料

2022 歯の健康講座

生涯、自分の歯ですぐすために!

ご来場プレゼントも
あります!

10:40~11:00
家族みんなで受けよう! 歯科検診
岡田実継 (釧路歯科医師会会長)

11:00~12:00
人生100年時代、子供のうちからやってほしいこと
~小児歯科からの提言~ 齊藤正人教授 (北海道医療大学)

日時 10月23日(日)10:00開場・10:30開演
会場 釧路プリンスホテル3階

ご希望のスケジュールで
お申し込みください。

令和4年度
歯と口の健康週間図画ポスターコンクール表彰式

主催 釧路歯科医師会

お申し込みはHPか上のQRコードからお願いします。

釧路市城山2-2-15 ☎42-8336
<http://www.kushirodental.com>