

釧路  
歯科医師会  
監修

# オーラルフレイルについて

～口の健康から全身の健康を守りましょう～

問合先 市役所健康推進課 (☎31-4524、31-4525)

## こんなことありませんか？

こんなサインがあったら、オーラルフレイルの初期症状かもしれません。

1つでも当てはまれば、オーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルは口腔機能（かんで飲み込む、言葉を発する、表情を作るなど）の“ささいな衰え”、つまり「口腔機能の虚弱」のことです。加齢とともに口腔機能は低下していきませんが、右記チェックリストにあるような症状を放置すると、全身の健康にも影響することが分かってきました。日々の予防を意識した行動を取ることで、口腔機能の維持・回復が期待できます。おいしく食べ、楽しく運動し、口をよく動かすことで、自立した元気な毎日を送りましょう。

目指せ、健康長寿！



## フレイルって何？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。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。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。



## 「オーラルフレイル」って何？

近年、「オーラルフレイル」という言葉を耳にするようになりました。これは、加齢によって口の機能が低下し、食べることや話すことが困難になった状態を指します。オーラルフレイルは、単に口の問題にとどまらず、全身の機能低下や介護へとつながるリスクを高めることが分かっています。

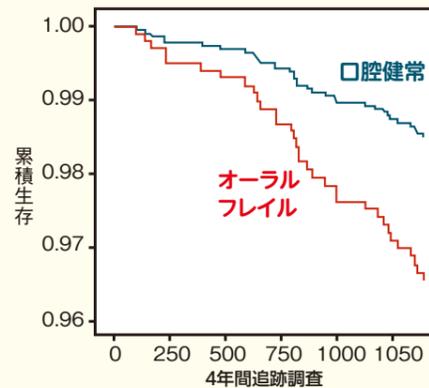
### オーラルフレイルの人が抱えるリスクって？

高齢者を対象にした研究で、オーラルフレイルの方は死亡リスクが高まることやフレイル、要介護になりやすくなることが分かりました。むせる、食べこぼすなどの口のまわりの“ささいな衰え”が、食欲の低下、栄養摂取量の減少、さらには心身機能の低下と“負の連鎖”につながります。

### 「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 <sup>※1</sup>	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1: 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク



●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

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」

※1サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態

## 釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室について

釧路歯科医師会には、釧路・根室圏域在宅歯科医療連携室が設置されています。自宅・施設・病院で療養されていて歯科医院に通院できない方の相談窓口です。歯が痛い、入れ歯が合わないなどの症状をお持ちの方はもちろん、うまくかめない、口腔乾燥があるなど口の中の困りごとをお持ちの方は、お気軽にご連絡ください。電話でのご相談の他、お住まいの地域によっては歯科衛生士による訪問相談に応じることもできます。

### 連携室受付時間

月～金曜日  
午前10時～午後5時  
☎41-7979  
FAX41-7979