特集　お口の衰えは万病の元

# オーラルフレイル

## オーラルフレイル ってなに!?

「お口の機能が低下している状態」のことを指します。加齢や歯周病、お口の周りの筋力低下などが大きな要因とされています。

オーラルフレイルになると、全身の健康に影響を与えることもあり、充実した生活を送ることができなくなる恐れがあります。

あなたも、下の『オーラルフレイル』問診票で、お口の状態をチェックしてみましょう！

あなたのお口は健康?!

### 『オーラルフレイル』問診票

| 質問項目 | はい | いいえ |
|---|---|---|
| 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった | 2 | 0 |
| お茶や汁物でむせることがある | 2 | 0 |
| 義歯を使用している(※) | 2 | 0 |
| 口の乾きが気になる | 1 | 0 |
| 半年前と比べて、外出頻度が少なくなった | 1 | 0 |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める | 0 | 1 |
| 1日に2回以上は歯を磨く | 0 | 1 |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している | 0 | 1 |

(※)歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、硬いものをしっかり食べることができるよう治療を受けることが大切です。

| 合計点 | | |
|---|---|---|
| | 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 |

作表:東京大学高齢社会総合研究機構　田中友規・飯島勝矢

問 保険健康課 ☎84-0327

オーラルフレイルを予防して、健康寿命UP！

保険健康課　新美保健師

## オーラルフレイルの進行と全身の老化への影響

**要介護 寝たきり状態に!**
噛む力が衰えたり、食べることや飲み込む事が困難な状態になり、やがて要介護・寝たきり状態になってしまいます。

**運動能力への影響**
・筋肉量の減少
・転倒・骨折

**食生活への影響**
・食欲の減退
・低栄養

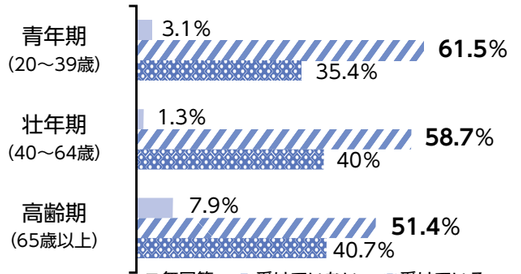
**オーラルフレイル**
加齢に伴って、歯が失われたり、お口の周りの筋肉が衰えてきます。

**社会生活への影響**
・コミュニケーションの減少
・閉じこもり

**精神面の影響**
・認知症
・うつ病

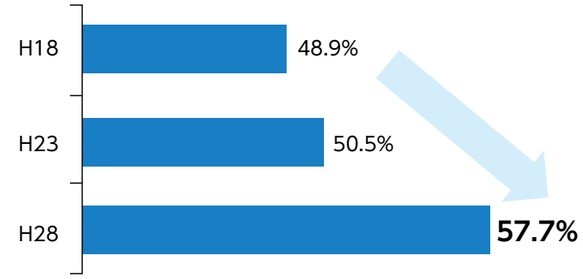
## 皆さんのお口事情

### 定期歯科検診の受診率




出典：開成町第2期健康増進計画・食育推進計画

### むし歯のある方の割合




出典：平成28年県民歯科保健実態調査(成人)「う蝕有病率」

半数以上の方が定期歯科健診を受けていません。むし歯や歯周病などは、知らず知らずのうちに進行している場合があります。

近年の研究では、歯周病菌が炎症を起こした歯肉から血管に入り込み、誤えん性肺炎や動脈硬化などを引き起こす一因になることが分かっています。

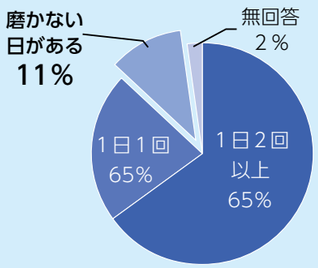
むし歯のある方の割合は、10年前と比較して、約10%増加しています！また、年齢が上がるにつれ、むし歯のある方の割合も高くなる傾向があることが分かっています。

むし歯をそのままにしておくと、歯が抜ける原因にもなり、オーラルフレイルを加速させてしまいます！

## 大人だけではなく、子どもも要注意です!

町の中高生に「歯磨きをしていますか？」と質問をしたところ、約10人に1人が磨かない日があると回答しました。中高生でも、歯周病などにかかるリスクがあります。将来、オーラルフレイルにならないためにも、歯磨きを生活習慣に取り入れることが大切です。

また、乳幼児期にストローマグなどを長期間多用することで、口の力が上手く鍛えられず、将来的にしっかりと口が閉じにくい状態になってしまうこともあるそうです。




出典：開成町第2期健康増進計画・食育推進計画