

# 「オーラルフレイル」お口の老化に要注意!

京都自動車健康保険組合

噛めない、むせる、口の中が乾く、口から食べ物をこぼす…。あなたは大丈夫ですか?もしかすると、口の老化=「オーラルフレイル」かもしれません。

口の機能の低下は、脳梗塞や誤嚥性肺炎、認知症、転倒・骨折などのリスクを高め、将来的に要介護になりやすいといわれています。

「オーラルフレイル」の予防は若い頃からの気づきと心がけが重要です!

## 「オーラルフレイル」のセルフチェック

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かた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、外出の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

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です!

合計点数	オーラルフレイルの
0~2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

## 知っておきたい! 「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」とは、かたいものが食べづらい、滑舌が悪くなるなど、口のちょっとした衰えが、身体や心の老化につながるという概念です。

かみにくい  
飲み込みづらい

栄養の偏り  
栄養不足

体力、筋力の  
低下

閉じこもりがち  
になる



高齢者だけの問題というのは大きな誤解!  
すべての年代で対策の必要性が高まっています!



## 「オーラルフレイル」を防ぐ4つのポイント

「オーラルフレイル」を予防・改善するには、歯と口を清潔に保ち、歯と口の働きの維持・改善に努めることが大切です!

1 歯と口内の清潔をキープ!  
適切なブラッシングで日々のセルフケアと定期的な歯科受診を!

2 口まわりの筋肉を鍛えよう!

わっはっはと  
笑う



音読



歌を歌う



口まわりを効率よく動かせる「あいうべ体操」

あ



い



う



べ



「あー」と口を大きく開く 「いー」と口を大きく横に広げる 「うー」と口を強く前に突き出す 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

3 食事はバランスよく、しっかり噛んで!

1口30回を意識して!  
さまざまな食材をバランスよく食べましょう!



4 人とのつながりを持とう!

社会性がなくなり、孤立するのが、  
オーラルフレイルの一番の要因です。

