

# STOP! 「オーラルフレイル」

京都自動車健康保険組合

「オーラルフレイル」とは、かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴う口の衰えが、栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象やその過程のことを言います。

老化のはじまりを示すサインとして注目されてきましたが、コロナ禍での外出自粛の影響で、高齢者だけでなく、全ての年代で対策の必要性が高まっています！

## あなたは大丈夫？「オーラルフレイル」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	
お茶や汁物で、むせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



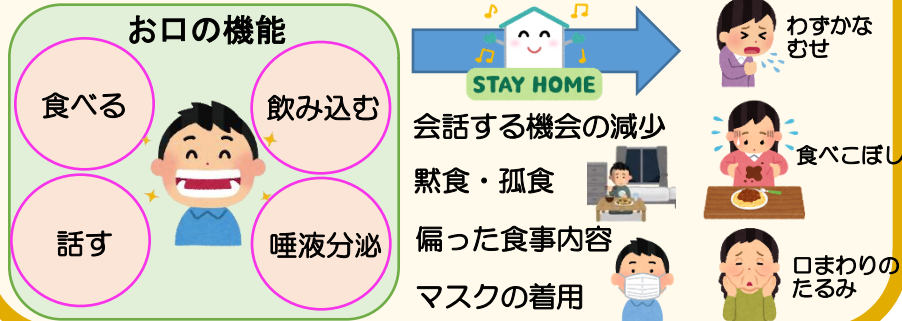
3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です！

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

## コロナ禍での「オーラルフレイル」

オーラルフレイルは、加齢によるものだけではありません！  
長引く外出自粛により、若年層にも広がってきています。



## 「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。