

はくすい歯力 ふれあいレター



NO. 180

オーラルフレイルの予防で健康寿命を延ばそう(^o^)

フレイル(虚弱)とは、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)が低下した状態の事です。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(オーラルフレイル)から始まります。健康寿命を延ばすには、①栄養、②身体活動、③社会参加の3つの柱が鍵となります。まず、①栄養として、タンパク質の摂取などバランスの良い食事と歯科口腔の定期的な管理を行ないましょう。②身体活動は、たっぷり歩いたりちょっと頑張って筋トレを心がけましょう。③社会参加では、就労やボランティアなど前向きに社会参加したり、お友達と一緒に余暇活動を楽しみましょう。この3つを充実させることにより健康寿命を延ばすことができます。我々歯科でサポート出来ることは、オーラルフレイルの予防です。オーラルフレイルとは、口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つで、健康と機能障害との間にあり可逆的な状態です。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。オーラルフレイルの始まりは、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があります。しかし、オーラルフレイルを放置するとフレイルを引き起こします。セルフチェックで自分のお口の健康状態を把握して、オーラルフレイル対策をしましょう。

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

オーラルフレイルの危険性は合計の点数が、0～2点：低い、3点：危険性あり、4点以上：危険性が高い

担当医変更のお知らせ

誠に勝手ながら、1月から
担当医の曜日が変更にな
っております。何卒よろし
くお願い致します。

	月	火	水	木	金	土
午前	泉原	平松 泉原	中台 泉原	平松	泉原	平松 蓑輪 泉原
午後	平松	平松 泉原	中台 泉原	平松	平松	