

**オーラルフレイルのセルフチェック表**

質問事項	はい	いいえ
・半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	
・お茶や汁物でもむせることがある	2点	
・義歯を入れている*	2点	
・口の乾きが気になる	1点	
・半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
・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点	
・1日に2回以上、歯を磨く	1点	
・1年に1回以上、歯医者に行く	1点	

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

**合計の点数**

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

出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

QRコード

オーラルフレイルについてもっと知りたい方はこちらへ!

# コロナ時代の健康管理

オーラルフレイル  
その予防が鍵に

## セルフチェックで日々の改善



オーラルフレイルは、滑舌の低下や、食事の際のむせ、噛めないと感じると、必然的にやわらかいものを食べるようになる。すると、ますます噛む行為が減り、咀しゃく機能がさらに低下していきます。また、このコロナ禍では会食の機会も減少するなど、生活の範囲が狭まります。すると、欲自体も低下し、栄養不足に陥る場合もあります。この重要なのは、自分の現状を切るために重要なのは、自分の現状を知ること。そこで、まずはセルフチェック表で自分のお口の健康状態を調べてみましょう。あわせて簡単なトレーニングとし



平野浩彦  
東京都健康長寿  
医療センター  
歯科口腔外科部長、  
研究所研究部長

て、大きく口を開けて、10秒間休む。これを朝夕に5回～1セット行うだけでも、飲み込む力を強くすることができます。セルフチェックとトレーニングで日々の改善をしながら、3ヶ月や半年に1回はかかりつけの歯科医院で定期健診を受けされることもお忘れなく。オーラルフレイルの予防は、全身の健康管理につながります。ぜひ実践してほしいと思います。

飯島勝矢

東京大学  
高齢社会総合研究機構  
機構長・未来ビジョン  
研究センター 教授



## 歯と口の健康 心身の衰えを防ぐ



フレイルとは「虚弱」という意味で、健康と要介護の中間にあたる、心身が衰えた状態のこと。この状態を放置しておくと、やがて要介護の体へと進んでしまいます。フレイルには主に3つの側面があり、まず足腰の痛みや筋肉が衰える「身体的フレイル」。次に認知機能の衰え「心理的・認知的フレイル」。そして、引きこもりや経済的困窮などの「社会的フレイル」。これらが絡み合うことで、自立する力が落ちていきます。特に昨今は、コロナ禍の影響で外出が減り、人と話すことも少なくなつたという方も多いと思います。最新のデータでも、自粛生活の長期化でフレイルが進むということがわかつてきました。ただし、この

フレイルには「可逆性」という特徴もあり、生活を少し見直すだけで健康に戻れる状態であるということも忘れてはいけません。そこで知つていてほしいのが、お口の健康。全身の健康を考える上での第一歩は、日々の栄養管理。そして、何を食べるかと同じくらい、どのくらいしっかりと噛んで食べるかも重要です。ですから今、オーラルフレイルの予防に大きな注目が集まっているのです。