

元気に な～れ

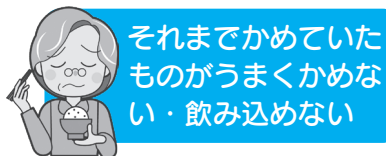
436

体の衰えはお口から
～オーラルフレイルをご存じですか？～

今月は 歯科衛生士 宮城 若子 です

オーラルフレイルとは、歯やお口の機能のささいな衰えのことで、「身体的」「精神的」「社会的」な健康とも大きく関わりを持っています。「うまくかめない・話しにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などの症状があり、お口の老化現象のはじまりといわれています。

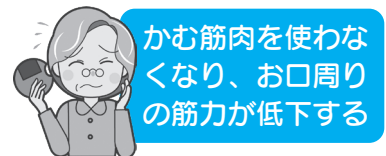
◎オーラルフレイルを放置してしまうと…



それまでかめていた
ものがうまくかめな
い・飲み込めない



柔らかいものを
好んで食べるよ
うになる



かむ筋肉を使わな
くなり、お口周り
の筋力が低下する

また、食べられるもの・食べられないものを自分で分けてしまうことが原因で栄養バランスが崩れ、身体的にも衰えを感じるようになります。

さらに、「外出先でうまく食べられない」と外出する機会が少なくなることで、いつも話していた相手と悩みや相談を共有できず、社会的に孤立すること考えられます。

◎お口の健康状態を確認してみましょう！

オーラルフレイルは、早期に気づけば適切な対処でお口の機能を回復させることができます。次の表でオーラルフレイルのセルフチェックをしてみましょう。

オーラルフレイルセルフチェック表	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点	0点
☐ お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
☐ 入れ歯を入れている	2点	0点
☐ 口の渇きが気になる	1点	0点
☐ 半年前と比べて外出が減った	1点	0点
☐ さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物をかめる	0点	1点
☐ 1日2回以上歯を磨く	0点	1点
☐ 1年に1回以上歯医者に行く	0点	1点
合 計		点

みんなの結果
はどうだった
かな？



【はい・いいえの点数を合計して】

0点～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

適切な対処をすることでまだまだ健口（お口の機能が健常）な状態に戻れますので、気になることがありましたら、歯科衛生士の宮城までぜひご相談ください。

また、各地域で行っている「ぴんぴん教室」などで、今後オーラルフレイル予防の口腔体操などを行っていく予定ですので、ぜひご参加ください！

問い合わせ先 保健福祉課 健康支援グループ ☎0139-55-4460

こころの
健康相談

◇日 時 8月23日(金) 14時～15時 ◇場 所 北海道江差保健所
◇申込受付 実施日の前週金曜日午前中まで ◇相談料 無料
◇問合せ先 江差保健所 ☎0139-52-1053

広報かみのくに
2024年8月号

