

## 防ごう！ オーラルフレイル

栄養管理部 管理栄養士

たけこし まき  
竹腰 真紀

「オーラルフレイル」をご存知でしょうか。「オーラル（口腔の）」＋「フレイル（日本老年学会が提唱した概念で〈frailty(虚弱)〉からきている。高齢者の活力がなくなり運動機能や認知機能が衰えている状態のこと)」。つまり歯や口など口腔機能の低下・それによって起こる身体の衰えのことです。歯周病や虫歯などで歯を喪失したり、噛めない食品が増えると食べこぼしや、むせが起こりやすくなり、食欲が低下したり食べられる食品に偏りが出来たりします。また口腔内が不潔になっていたり口腔内が乾燥したりしていると、舌や唇の動きが悪くなり咀嚼力や嚥下力の低下が起こりやすくなります。これらが低栄養状態を引き起こし急速な身体の衰えにつながります。食べやすいからと軟らかい食品ばかりでなく、よく噛んで食べる食品も摂りましょう。パンやごはんだけではバランスが悪くたんぱく質不足となります。身体活動だけでなく食事を飲み込むために必要な筋肉の減少にもつながります。おかずで肉・魚・卵などたんぱく質の多い食品も忘れずに摂りましょう。

※オーラルフレイルのリスクをチェックしてみましょう

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものがたべにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を使用している	2点	
口の渇きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
さきいか・たくあん位の固さの食べ物をかむことが出来る		1点
1日2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1点

3点以上の方はかかりつけの歯科医院に相談を。適切な対応によって改善することができます。

合計点が0～2点 → 危険性が低い      合計点が3点 → 危険性がある      合計点が4点以上 → 危険性が高い



高齢だからと放置せず心配な方は医療機関に受診を。当院では低栄養や嚥下障害に対し栄養指導を行っております。希望の方は主治医にご相談ください。

富山県新川厚生センター作成  
オーラルフレイル予防リーフレットより引用