

ご存じですか？オーラルフレイル

オーラル

フレイル

とは・・・

口の

虚弱

歯の本数の減少や食べにくさ、などの**口の機能の衰え**が
つみかさなっている状態

「年のせいだからしかたがない」と放置していると、
フレイル※1や**サルコペニア**※2などのリスクが高くなる

適切に対応することで**改善**もできる段階

※1 加齢とともに心身の活力が低下した状態

※2 加齢に伴い筋肉量や筋力が低下した状態

オーラルフレイル セルフチェック

出典：日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会
「オーラルフレイルのチェック項目（OF-5）より一部改変

まずは自分でチェックしてみよう

	該当	非該当
自分の歯は何本あるか※3	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなった	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがある	はい	いいえ
口の渇きが気になる	はい	いいえ
普段の会話で、 言葉をはっきりと発音できないことがある	はい	いいえ

※3 さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数え、インプラントは自分の歯に数えない

2つ以上に該当

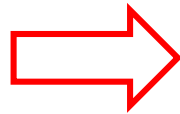
オーラルフレイルの危険性

高

できることから
改善に向けて取り組もう！

口の機能の負のループ

固いものが
噛みにくい



食べやすいもの
(柔らかいもの) を
食べる



噛めなくなる



噛む力が
低下する

噛む力が弱くなると・・・

筋肉のもととなる肉や魚（たんぱく質）のほか、野菜や海藻類、種実類等を避ける傾向にあり、**栄養が偏りやすくなる**

オーラルフレイルを予防しよう

予防・改善のためのポイント



1

定期的に
歯科健診を受ける

2

よく噛んで
食べる

3

口の体操に
チャレンジ

いつまでも

「おいしく食べて」 「楽しく話す」 ために

1

定期的に 歯科健診を受ける

年齢を重ねると歯周病や歯の根元部分のむし歯にかかりやすくなります。

生涯にわたってお口の健康を保つために、
「かかりつけ歯科医」をもちましょう。

かかりつけ歯科医を選ぶポイント

- わかりやすく治療や症状の説明をしてくれる
- 歯や口に関する相談がしやすい
- 治療費や治療期間の説明をしてくれる
- できるだけ通いやすい場所にある

2

よく噛んで 食べる

やわらかい食事ばかりに偏って食べていると、
噛むための筋肉が衰えてしまいます。

無理のない範囲で、**歯ごたえのある食品を取り
入れて**みましょう。

よく噛むための工夫

- ・ 食材は大きめに切る
- ・ 歯ごたえのある食材を使う
- ・ 加熱時間を短くする
- ・ 水分量を少なくする
- ・ 左右の歯を使って噛む
- ・ 水分で流し込まない
- ・ しっかり味わって食べる



無理やり硬いものを
噛むのは控えましょう

3

口の体操に チャレンジ

舌や口まわりの筋肉をしっかりと動かすことで
唾液がよく出る、食事が飲み込みやすくなるなどの
効果が期待できます。

体操にチャレンジする時は、できるだけ**ゆっくり**
大きく動かすように意識しましょう。

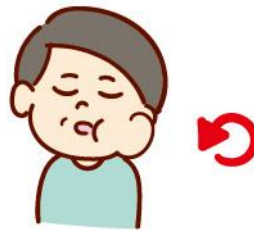
【体操の例】舌体操（したたいそう）



① 舌を下に出す



② 舌を上に出す



③ 口の中で舌を
右にまわす



④ 口の中で舌を
左にまわす