

## 今回の テーマ



# フレイル予防 ～「オーラルフレイル編」～

オーラルフレイル＝筋力低下による口腔のささいな衰え

ささいな衰えって？

- ・食事に時間がかかる
- ・食べこぼしが増えた
- ・口が乾くようになる
- ・食べることが億劫になる
- ・軟らかいものを好むようになる
- ・義歯を外したがる etc.

ドミノ倒しにならないように！



口腔が衰えていくことが**フレイルの入り口**  
ささいな衰えを見逃さないように日ごろからの観察が大事！

噛めなくなることでこんな影響が...

### 転倒

噛む能力が低下すると体のバランスを崩しやすく転倒のリスクが約2.5倍高くなる。

### 認知症

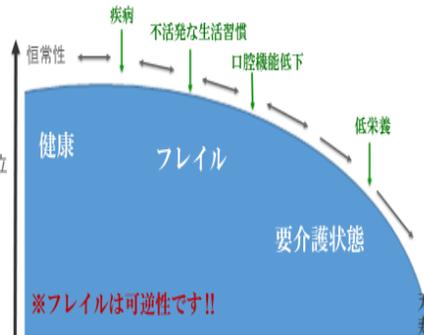
噛むときの脳への刺激が少なくなる影響で最大1.9倍も認知症の発症リスクが上がる。

### 要介護

歯の本数が19本以下になると噛む回数が減って全身の健康への危険性が高くなり要介護になる確率が上がる。

### 癌

唾液には発癌作用を消す働きがあるため歯の本数が減った状態で食事を続けると癌へのリスクが高くなる。



### 歯周病・虫歯

噛む回数が減ると唾液量が減って細菌への抵抗力も下がるため歯周病や虫歯にかかるリスクが上がる。

「食べたいものを口から食べる」ことは人間にとって大切なよろこびであり、あたりまえにできることのように思いがちですが、さまざまな機能が衰える高齢者にとっては、意識して維持していないと失われやすいものです。失ってから取り戻すのは、それなりの時間と努力が必要です。

オーラルフレイルは毎日の努力で予防することができます。

少しの低下は少しの力で戻せます。低下をなるべく早く止めるのがポイント！