

## オーラルフレイルのリスクをチェック

オーラルフレイルのリスクについてチェックできる問診票です。質問項目に当てはまるものがあるか確認してみてください。点数の合計が3点以上だった人は、専門的な対応が必要と考えられます。かかりつけの歯科医院にご相談ください。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

### 合計の点数が

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

※東京大学高齢社会総合研究機構  
田中友規、飯島勝矢：作表。

## 口腔機能を維持・向上させるために

### 食後や就寝前に歯磨きを

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)なども使い、「食べたら磨く」を心掛けてください。また、寝ている間は唾液が少なくなり、口の中の細菌の活動が活発化しやすくなるため、寝る前は丁寧に歯を磨いておくと効果的です。



### 口腔体操

口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりするほか、舌を出して上下左右に動かしたり、口を閉じたままほおを膨らませたりすぼめたりする口腔体操を続けることで、口全体の機能が保たれ、誤嚥の防止などが期待できます。

### 定期的に歯科医院で状態をチェック

定期的に歯科医院で歯石を取ってもらったり、歯肉や義歯の状態をチェックしてもらったりするほか、歯科健診を受けることが重要です。

### 歯周病のリスクを知る

歯周病は虫歯と並び、歯を失う大きな原因となっています。いつまでも自分の歯で食べられるようにするため、気になる人はセルフチェックをしてください。

#### 歯周病セルフチェック

- 年齢は40歳以上ですか (25点)
- 歯磨きをするとよく出血しますか (10点)
- 歯肉が赤く腫れることがありますか (20点)
- 歯がぐらぐらすることがありますか (10点)
- 固いものがかみにくいことがよくありますか (20点)
- 現在たばこを吸いますか (15点)

→当てはまる項目の合計点数が30点以上の場合、歯周疾患のリスクがあります。

※神奈川県・神奈川県歯科医師会「歯周病セルフチェック」。

# 特集 口の健康は体の健康! 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

保健福祉センター医療健診課健康診査・がん予防・新型コロナウイルス対策係 ☎(260)5662 ☎(260)1156

口の健康。それは、全身の健康を維持するうえでとても重要なものであることが分かっています。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、口の健康について考えてみませんか。

## オーラルフレイルを知っていますか?

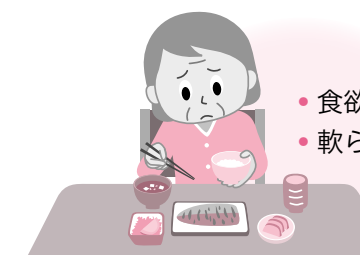
### 口腔機能の低下がもたらす心身の衰え

「オーラルフレイル」は、「口の機能の虚弱」。加齢に伴うかむ力の衰えや歯の喪失、食欲の低下や栄養の偏りなど、さまざまな要因が重なることで、筋力の低下や社会参加の減少などにつながり、最終的に心身の衰

弱のリスクを高めるといわれています。「飲み込みにくい」「むせやすい」といった、口腔機能の一見ささいな衰えを放置せず、適切な口腔ケアに取り組むことで、要介護状態などになるリスクを下げることができます。



- 歯周病などで歯を失った
- かむ力が弱まった
- 飲み込む力が衰えた
- むせるようになった
- 口が乾燥して食べ物の味が感じにくくなった



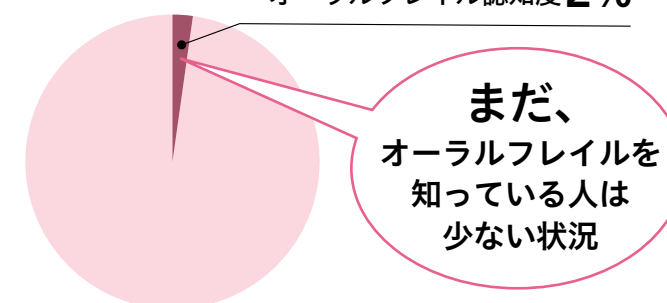
- 食欲が落ちる
- 軟らかいものばかり食べる

### こうしたことが積み重なると...



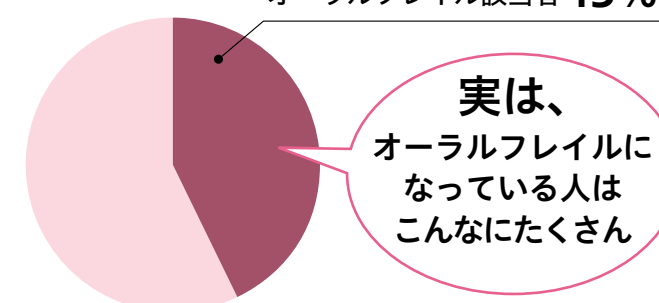
- 人と会わなくなる
- 家にこもりがちになる
- 心身の衰弱

オーラルフレイル認知度 **2%**



※平成28年度県民歯科保健実態調査 (65歳以上1,603人対象)。

オーラルフレイル該当者 **43%**



※平成28年度口腔ケアによる健康寿命延伸事業 (65歳以上3,927人対象、要介護者を含む)。