



みなさん、こんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。少しずつ暖かい日も増え、春の気配がしてきましたね。ところで皆さん、「お口の健康」気にしていますか？最近、特に口腔ケアと健康との関連に強く関心が集まっています。今回は、口腔ケアについて触れていきます。

□からはじまる寝たきり！？

加齢に伴い抵抗力が弱まり、体力が低下した状態を「フレイル」と呼びます。そして、歯の数や噛む力など、食べるための能力が落ちている状態を「オーラルフレイル」といいます。ある研究によれば、オーラルフレイルの高齢者は、そうでない場合と比べて、身体的フレイルになる確率が2.4倍。死亡リスクが2.1倍になるという結果が出ています。

オーラルフレイルをチェックしてみよう

	はい	いいえ
1.半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2	0
2.お茶や汁物でむせることがある	2	0
3.義歯を入れている	2	0
4.口の渇きが気になる	1	0
5.半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
6.さきいか・たくあんくらいの硬さの物を噛める	0	1
7.1日2回以上、歯を磨く	0	1
8.1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

0～2点：危険性低い 3点：危険性あり 4点以上：危険性高い



予防はやっぱり歯磨きから！

オーラルフレイルを予防するには、歯磨きによって虫歯や歯周病を防止するのが最も大切です。歯科医によって専門的なチェックをしてもらうことで、口腔機能・咀嚼機能の維持が可能になります。適切な口腔ケアを行い、口も体も健康を維持していきましょう！

