

# お口の健康情報室

「オーラルフレイル」とは、加齢による口の機能の低下が全身の衰えを招くことです。身体機能が低下し、心身ともに弱る「フレイル」の入り口と考えられています。病気と診断されるほどではありませんが、放置すれば全身の筋力低下や活力減退につながり、最終的に介護が必要となるリスクが高まります。

オーラルフレイルの兆候を自分自身で確認する方法として「オーラルフレイル5チェック」があります。①残っている歯が20本未満になった②半年前と比べて硬いものが食

## オーラルフレイル 予防を

べにくくなった③お茶や汁物でむせることがある④口の中の乾燥が気になる⑤発話が不明瞭になってきた——の5点です。このうち二つ以上に当てはまる場合は、オーラルフレイルの可能性があり、注意が必要です。

本人では気づきにくいことが多く、家族など周囲の人が変化に気づくことが大切です。例えば、「最近軟らかいものばかり食べている」「食事の時間がかるようになった」「話す言葉が聞き取りづらくなった」といった様子が見られる場合は注意が必要です。

また、筋肉の衰えを防ぐためには食習慣も重要です。水産会社大手「ニッスイ」の研究では、スケソウダラ100%で作られたちくわは、食べ

るだけで転倒防止などに必要な筋肉「速筋」を増加させることが分かっています。「食べるフレイル予防」としてもおすすめです。

オーラルフレイルは加齢とともに誰にでも起こりえます。特に65歳以上の方は要注意です。気になる変化を感じたら、早めに歯科医師などの専門家に相談することが、健康寿命を延ばす第一歩となります。（千葉県歯科医師会）

健康長寿の合言葉！！



「8029運動」PRキャラクター もぐじい