

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

オーラルフレイル

喉の筋肉や口腔機能の衰えは40代から始まると言われています。

『オーラルフレイル』とは、**歯や口の動きの虚弱化**を意味し、「**噛みにくい**」「**飲み込みにくい**」「**よくむせる**」などの些細な症状は、老化の始まりのサインでもあります。食べる機能の低下は、食欲の低下（低栄養）⇒筋肉量の減少⇒運動機能や生活機能の低下までつながる負の連鎖を生じ、要介護リスクが高くなる可能性があります。



オーラルフレイルのセルフチェック表

- 半年前と比べて、堅い食べ物が食べにくくなった。→はい 2点
- お茶や汁物でむせることがある。→はい 2点
- 義歯を入れている。→はい 2点
- 口の渇きが気になる。→はい 1点
- 半年前と比べて、外出が少なくなった。→はい 1点
- さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる。→いいえ 1点
- 1日に2回以上、歯を磨く。→いいえ 1点
- 1年に1回以上、歯医者に行く。→いいえ 1点



合計の点数が、
 0～2点：危険性は低い
 3点：危険性あり
 4点以上：危険性が高い



※東京大学高齢社会総合研究機構より

唾液の分泌を促したり、口腔体操をすることも効果的です♪

★オーラルフレイル対策の3つのポイント★

- ①かかりつけ歯医者を持ちましょう！
- ②口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
- ③バランスのとれた食事を取りましょう！

※日本歯科医師会より

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539