## フレイル(虚弱)の進み方

第2段階 -ラル・フレイル 第3段階 第4段階 滑舌の低下 かむ力の低下 - 歯の喪失 舌の動きの悪化 食べこぼし、むせ 口まわりの健康 食べる量の低下 への関心低下

- 活動量の低下

- 社会生活の 広がりの低下 ・かめない食べ物 が増える

食品の偏り

・筋力・筋肉量の 低下 低栄養

代謝の低下

のみ込み障害 かむ機能の不全

• 虚弱

運動・栄養障害

要介護

疾患や薬が徐々に増加

かめない ★「食べやすさ」で 食べ物を選ぶ かむ機能の 低下 ◀ 軟らかい 食べ物 食欲の低下

食べる機能低下の 悪循環

口の不調の放置

による、食環境の悪化か では、 を表す新しい考え方で られています。千葉県柏 た、歯や口の機能の低下 調査等の結果から出され い低下や食の偏りも認め 市における大規模な健康 特に口の機能の軽

ょうか?

「オーラル・フレイル

ら始まる筋肉の減少を経

最終的に生活機能障

口の機能の虚弱」ですが とは、直訳すれば「歯・

東京大学高齢社

されているもので、そこ 害に至る構造の研究で示 という言葉はご存知でし

教授、飯島勝矢准教授ら

会総合研究機構の辻哲夫

「オーラル・フレイル」

歯・口の機能、

フレイルの予防を が欠如していくと、低筋 りました。この「社会性 与することが明らかにな 状態、身体機能など、多 おこし、ひいては要介護 減弱症)」や低栄養など ルコペニア(加齢性筋肉 力や低身体機能などの「サ 岐にわたる健康分野に関 状態に陥ることが懸念さ による生活機能の低下を

てきています。 ラル・フレイル」の予防 動器症候群(ロコモティ がひいては、全身の健康 フシンドローム)」の前 に寄与することもわかっ 兆とも考えられ、「オー 「サルコペニア」や「運 歯や口の機能低下は、

食欲低下やバランスの良 たりします。これにより と、滑舌が悪くなったり、 歯の喪失などにより口の 蝕虫歯を放置し重症化し が低くなり、歯周病や齲 歯や口の健康への関心度 食べられないものが増え 中の機能が低下していく 特に栄養面からみると、

という基本的な概念を早

く、そして社会参加を!

かり食べ、しっかり動 「しっかり噛んで、

期から再認識し、結果的

に意識変容、行動変容に

食·栄養 を引き起こす要因となり、 ることとなります。 結果的に要介護状態に陥 量の低下、サルコペニア

の良い食事と歯と口の定 きく関わっているのです。 衰えは、身体の衰えと大 す。このわずかな機能の や口の機能の低下を軽視 しないことが大切なので そのため、わずかな歯 |社会性」 「バランス

ることはもちろん、定期 ります。そのため、特に かかりつけの歯科医院で 的に歯や口の健康状態を きに速やかに治療を受け 歯科の観点からは、 なり、健康長寿につなが がサルコペニアの予防に 期的な管理」「運動」、 診てもらい、健康状態を 病や虫歯、歯を失ったと との3つを維持すること 保つと良いでしょう。 歯周

の歯科医院にてお問い合 わせ下さい。 えがることが大切です。 詳しくは、かかりつけ

す。

生活の質が徐々に低下

8目いい歯の

生活の広がり、誰かと食 おいて人とのつながりや 古動量、精神・心理状態、 事するなどといった「社 会性」を維持することが、 この研究で、高齢期に その結果、低栄養、代謝 食べる量が低下します。 ず、噛む力や舌の動き、 い食事を摂ることができ

(鶴岡地区歯科医師会)