

### ～「フレイル」に気をつけて～

外出自粛などで自宅や自室などにこもりがちになっていませんか？

日本老年医学会は、外出を控えるなどによって動かない状態（「生活不活発」）が長期間続くと健康に影響をおよぼすと注意を呼びかけています。

というのは、「フレイル（虚弱）」は健常から要介護へと移行する状態に位置し、加齢などに伴う筋力の衰え、回復力や免疫力の低下など“衰え”全般を意味しますが、「生活不活発」は、この「フレイル」から要介護状態への進行を早めるといわれているからです。

「フレイル」は「お口の機能」と密接な関係があるため、まずは「お口の機能低下（オーラルフレイル）」に陥らないことが「フレイル」予防としてたいへん重要です。

オーラルフレイルのチェックをしましょう！ **あなたは大丈夫？**

「はい」か「いいえ」で回答し合計点数を計算してください。

| 質問項目                    | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かた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  |     |
| 入れ歯を使用している              | 2  |     |
| お口の渇きが気になる              | 1  |     |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった       | 1  |     |
| さきいか・たくあんくらいのかたさのものが噛める |    | 1   |
| 1日に2回以上は歯を磨く            |    | 1   |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している     |    | 1   |



| 合計点数が                |
|----------------------|
| 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 |

お口の機能を維持するために

定期的に歯科を受診しましょう！



参考：全国保険医団体連合会「続けていますか？お口のケア」

