

お口の中も 老化 します！

～オーラルフレイル(口腔機能低下症)を知っていますか？～

最近なんだか飲み込みづらい…
食べている時に咳が出る…
滑舌が悪くなってきた…



こんな症状はありませんか？

まずはチェック！

お口の機能チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて硬いものが食べにくくなった | <input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出しなくなった |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物でムセることがある | <input type="checkbox"/> さきイカ・たくわん位の硬さのものを噛めない |
| <input type="checkbox"/> 義歯を入れている | <input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨かない |
| <input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる | <input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者へ行かない |

上のチェックリストに2個以上当てはまった方は

オーラルフレイル(口腔機能低下症)が始まっているかもしれません！

フレイルとは……

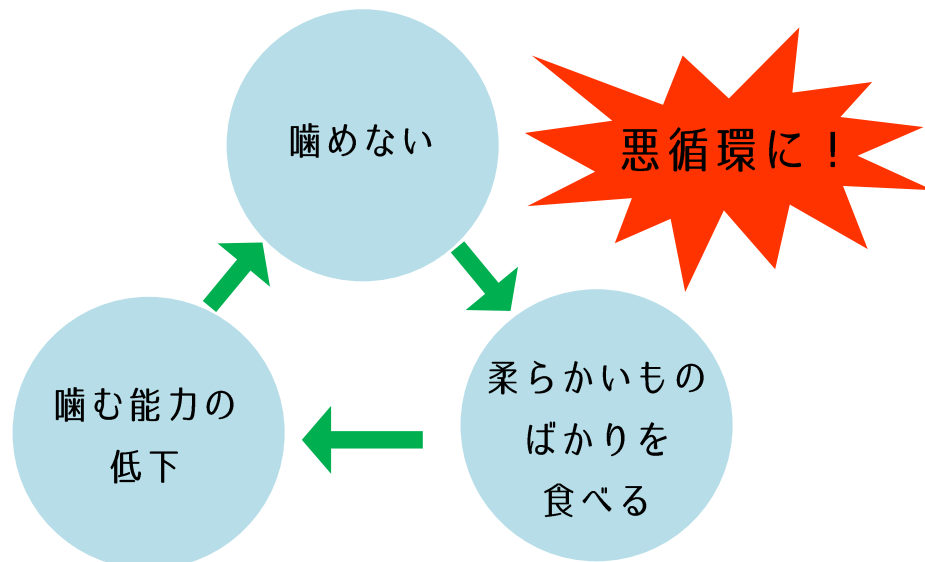
「虚弱」という意味で、**健康な状態から要介護状態までの中間の段階**です。

身体的な面では**体重の減少や疲れやすさ、歩く速度が遅くなるなどの基準**があります。

他にも精神的・社会的な面でのフレイルも存在します。

オーラルフレイルとはお口の機能が虚弱になってしまうことです！

オーラルフレイルを放っておくと……



食べられないものが増えることで食事の内容が偏り**栄養失調**など**全身の健康にも影響が！**

また、ムセなどで**誤嚥性肺炎のリスクも高くなります！**

もしかしたらオーラルフレイルかも…？

そうと思ったら、まず検査をしてみましょう！

検査をすることで、**どの機能が低下しているのか**分かります

機能の検査は全部で7項目！

- | | | | |
|--------|-------|---------|--------------|
| お口の清潔さ | お口の乾燥 | 咬む力 | 食べ物を細かく噛み砕く力 |
| 舌や唇の動き | 舌の力強さ | 飲み込みの機能 | |

検査で低下している機能が分かったら、次は**トレーニング**をしましょう！

例えば、「舌や唇の動き」に問題がある場合……

- ・早口言葉
- ・パタカラ体操



などで、舌や唇の動きをトレーニングしていきます！

日本の高齢者の死因第3位である「**肺炎**」。

その中でも「**誤嚥性肺炎**」が大きな割合を占めています。

誤嚥性肺炎とは**飲食物や細菌などを含んだ唾液**が誤嚥によって肺へ入ってしまい

炎症を起こすことで発症します。

年齢とともに、**お口の機能は少しずつ低下して**いきます。

お口の機能が低下してしまうと、誤嚥の可能性が高くなります。

しかし、早い時期からオーラルフレイルの検査やトレーニングをすることで**機能の低下を防ぐことや、低下した機能を元の状態に近づけることは**出来ます！

最後まで自分の口から食事をする為には、お口の機能がとても重要です！

ご自身や身の回りの方でオーラルフレイルの可能性があれば

ぜひ一度ご相談ください！

