



(編集・発行)
 東北大学病院NST広報係
 NST通信・栄養ひろば担当
 TEL: 7120 FAX: 7147

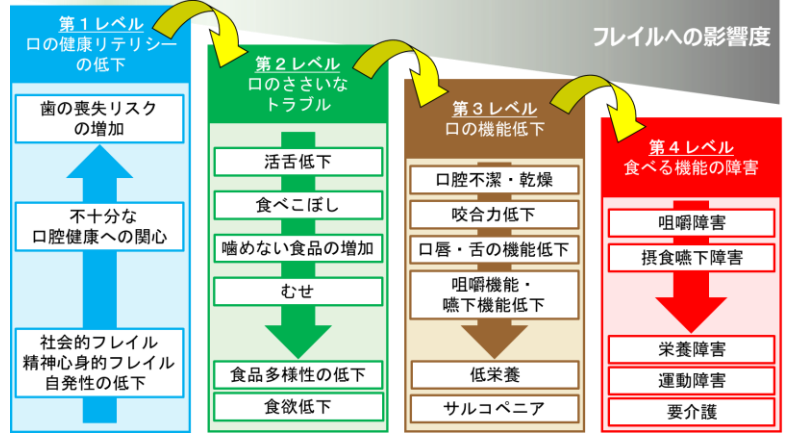
NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM

今回は「オーラルフレイルについて」です

オーラルフレイルとは

口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。

【オーラルフレイル概念図】



オーラルフレイルは、「Oral」と「Frailty」を合わせた造語であり、「口のフレイル」という意味です。

概念図のレベルの移行に伴い、特に身体的フレイルに対する影響度が増大する概念となっています。

日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル 対応マニュアル2019年版」より引用改編

【オーラルフレイルのセルフチェック表】

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> 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		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

- 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

【オーラルフレイル予防のために】

1

かかりつけ
歯科医を
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
とりましょう

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

いつまでも
おいしく食べられる
ように支援します！



文責：水戸 直子
(歯科衛生部門)