

# オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルは、口に関するささいな衰えを放置することによって、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がってしまう一連の現象のことです。口に関するささいな衰えとは以下の6つのような項目があります。さらにオーラルフレイルは全身のフレイルや身体機能の低下に先立って生じることがわかっています。

むせる・食べこぼす



少ししか食べられない



柔らかいものばかり食べる



舌が回らない



お口が乾く  
ニオイが気になる



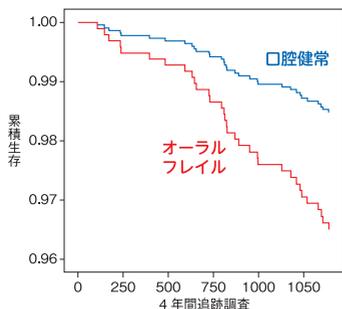
自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



日本歯科医師会 オーラルフレイル リーフレットより改変

高齢者 2,000 人以上を対象とした研究では、オーラルフレイルに該当する方は、年齢、性別、体格、全身疾患などの因子を考慮しても、将来の身体的フレイル、介護認定、死亡の発生がそれぞれ 2.4 倍、2.4 倍、2.1 倍高いことが明らかにされました。

ささいなお口の衰えをそのまま放置することは大変危険です。オーラルフレイルを早く見つけて、しっかり対応することが大切です。



## 「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

### 新規発症

身体的フレイル	2.4 倍
サルコペニア	2.1 倍
要介護認定	2.4 倍
総死亡リスク	2.1 倍