

ゆんたく(言語室だより) 2024年度 2号

発行 太田川病院 ST 室



今回のテーマ: **オーラルフレイル**とは？

**オーラルフレイル**とは口の虚弱状態を表現する語として提唱されており、その症状はわずかな**むせ**や**食べこぼし**、**噛みにくい食品の増加**などが挙げられています。

**オーラルフレイル**であると、将来の**フレイル**、**要介護認定**、**死亡のリスク**が高いことがわかっています。しかし、早期に**オーラルフレイル**の兆候を評価して**適切な対策**を行うことにより、**機能低下を緩やかにし**、さらには**改善**する可能性があります。

## オーラルフレイルチェックリスト

- 自身の歯は、何本ありますか？(20本以上あれば良い)
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渇きが気になりますか？
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？

**5項目のうち2項目該当するとオーラルフレイルです。**

オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医や  
かかりつけ医に相談しましょう！



お口を清潔に保ち、口腔器官の体操を行い、  
栄養をしっかり摂りましょう！！

健康な口の状態

オーラルフレイル

フレイル  
サルコペニア  
低栄養

### 引用文献

標準言語聴覚障害学. 摂食嚥下障害.  
第2版. 医学書院. 藤田郁代.

日本老年歯科医学会.

<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>