



# べんけいだより

vol.10  
2025.2

NEWS LETTER 担当：東山歯科医師会 会長

奥田 歯科医院 院長 奥田 啓之 先生

## オーラルフレイルについて

### オーラルフレイルって？



「オーラルフレイル」は、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態で、自分の歯の減少や食べることや話すことに関する様々な機能の〈軽微な衰え〉＝“固いものが噛めない”、“むせる・食べこぼす”、“口が渇く・においが気になる”、“滑舌が悪い”、が重複し「口の機能の低下」の危険性が増加している状態です。これらの兆候は軽微であるためになかなか気づきにくいものですが、オーラルフレイルが進行していくと、噛む力や飲み込む力が衰え、食事量が低下し栄養不足に落ち入ります。これは筋肉量の減少（サルコペニア）や基礎代謝の低下を招き日々の活動量が減っていきます。するとさらに食欲がなくなり、食事量が低下していき…。というふうに悪循環を起し、身体機能の低下、認知や自発性の低下、社会的活動量の低下に大きく関わってきます。しかし オーラルフレイルは早めに気づいて対策することで改善することができ、衰えた機能を取り戻すことができます。

### ★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



## オーラルフレイルの予防と対策

下の5項目（Oral frailty 5-item Checklist：OF- 5）をチェックしてみてください。

- |                                 |                                |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ① 自身の歯は何本ありますか                  | <input type="checkbox"/> 0～19本 | <input type="checkbox"/> 20本以上 |
| ② 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか       | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| ③ お茶や汁物等でむせることがありますか            | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| ④ 口の渇きが気になりますか                  | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| ⑤ 普通の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |

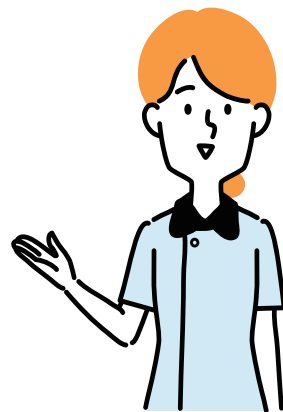
**2項目以上に該当する場合はオーラルフレイルに該当します。**

また75歳の方は行政から75歳お口の健診（後期高齢者歯科健康診査）の案内が届きます。この健診を歯科医院で受けることでお口の機能がどうなっているか知ることができます（無料）。

## オーラルフレイルの予防のために

- ① 定期的な歯科健診と口腔ケア
- ② バランスの取れた食事
- ③ 口の健康に影響する生活習慣の見直し
- ④ 適切な歯磨きの方法と道具の選択
- ⑤ ストレス管理と心身の健康維持を心がけましょう。

ご自身がオーラルフレイルであった場合はかかりつけ歯科医院や地域の介護予防推進センター、介護予防教室等で相談してみてください。



京都府歯科医師会のホームページ (<https://oralflail.kda8020.or.jp>)

ではオーラルフレイルについて詳しく説明しています。

予防のための口腔体操も動画で紹介しています。



京都府歯科医師会  
オーラルフレイルチェック

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail [shimominami-ikai@ishikai.or.jp](mailto:shimominami-ikai@ishikai.or.jp)

