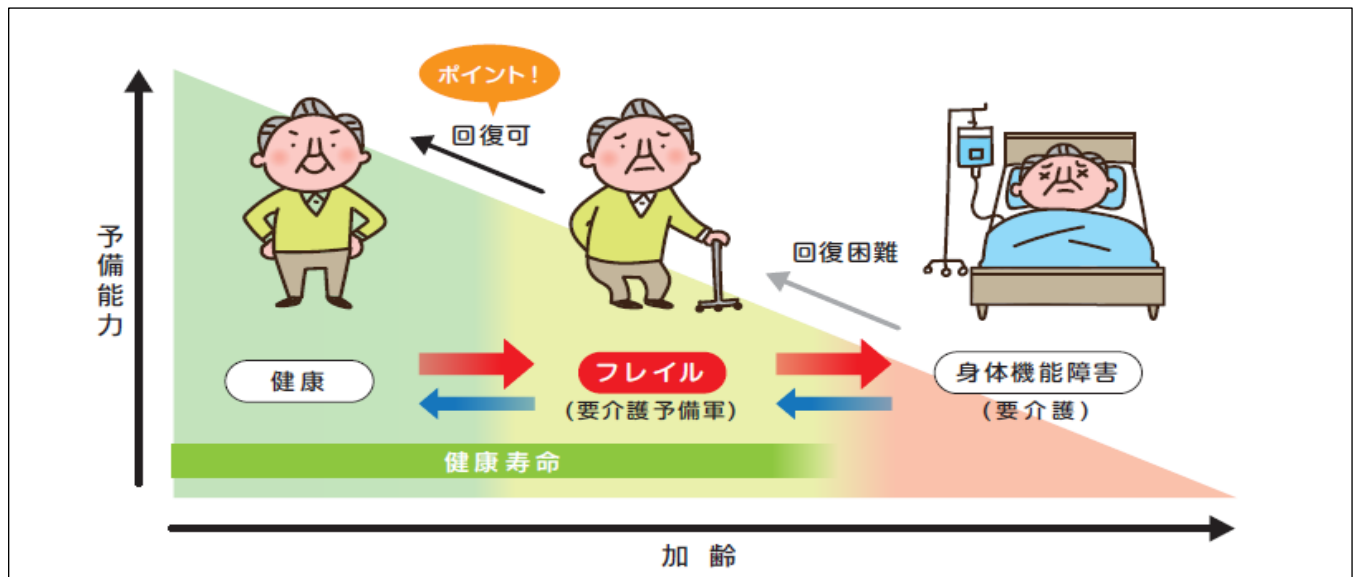


オーラルフレイル予防（お口の機能を保ちましょう）

1. 健康寿命の延伸のためにはフレイル予防が重要です。

高齢期になり身体・心・社会性の衰えにより虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。フレイルは、健康と要介護の中間の状態です。



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、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。オーラルフレイルの予防のためには、「栄養（食とお口の健康）」・「運動」・「社会参加」の3本柱に併せお口の中のささいな問題に早く気づくことが重要です。日々の生活に予防対策を取りいれましょう。

2. オーラルフレイル予防対策

オーラルフレイルの予防対策の4項目

栄養（食事）

- * バランスよく食事をとりましょう
- * よく噛んで食べましょう

運動

- * 屋外のウォーキングで有酸素運動をしましょう
- * 下半身の筋力トレーニングをしましょう

定期的な歯科受診

- * お口の中のささいな変化に気をつけ、半年に1回は健診を受けましょう

社会参加

- * 地域の行事やボランティア活動、趣味など外出の機会を増やしましょう

3. 「お口の機能の低下」は、フレイルのサインのサインです。

かむ、飲み込む、話すといった「お口の機能の低下」もフレイルにつながる前段階とされています。チェックしてみましょう。

☑オーラルフレイルのチェック項目(Oral frailty 5-item Checklist:OF-5)

質 問	選 択 肢	
	該 当	非該 当
自分の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19 本	20 本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
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？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」です。

参考文献:オーラルフレイル 3学会合同ステートメント(和文)

資料：名古屋市健康福祉局健康増進課

チェックして知って予防しようオーラルフレイルより抜粋

当院では、嚥下（飲み込み）の検査を実施しています。

最近むせる、薬が飲みにくい、喉につかえる等の症状がある場合は、
かかりつけの科または耳鼻科の窓口にご相談ください。

～いつまでの美味しく食べれるお口のために～



中部労災病院認定看護師会

摂食嚥下障害看護認定看護師

2026年3月作成