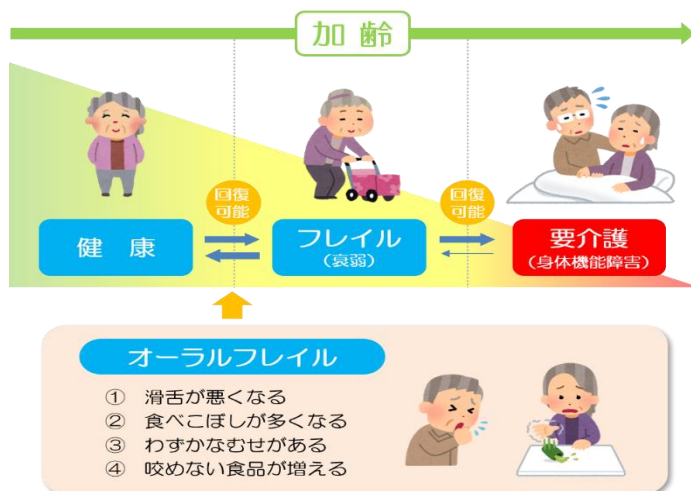
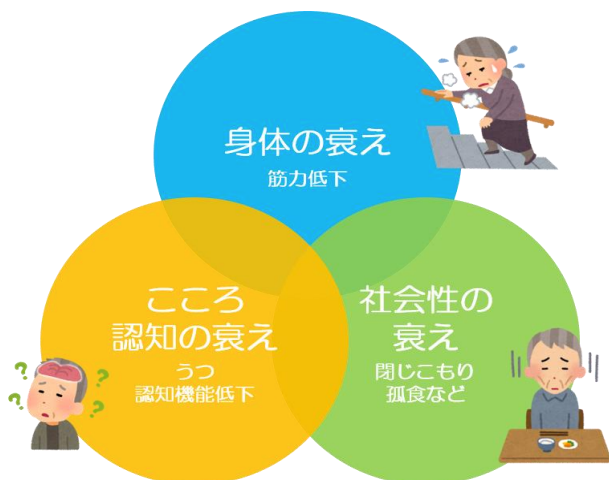




* フレイル・オーラルフレイル *



「フレイル」

高齢になって心と体の働きが弱くなる軽度の衰弱、つまり健康と要介護の中間の状態を言います。単に「身体」の虚弱ではなく、「社会性」や「ココロ」の虚弱という3つの要素がお互いに影響しあっています。

「オーラルフレイル」

しっかり噛めないうまく飲み込めないなどの口の機能の衰えのことを言います。オーラルフレイルが改善されるとフレイルが回復することが分かっています。

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



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

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表



<クリニックからのお知らせ>

義歯が合わない…少し噛みづらい…少しでも義歯やお口の中の事で不安がある方はお気軽にご相談ください。