

オーラル フレイル



最近耳にするオーラルフレイルとは、 どういうものですか。



オーラルとは
口腔（こうくう）
を、フレイルとは

病気と健康の間の虚弱状態を指し、口腔機能の低下を意味します。口腔機能のささいな低下が積み重なると、摂食機能、栄養低下から介護状態を招き、死亡リスクが上がります。大事なことは、ささいな口腔機能の低下に気が付くことです。

今年、老年医学

学会を中心にその簡単な

評価法が出されました。

5項目のうち2項目当て

はまれば要注意です。その

5項目とは①歯が19本以

下ですか？②半年前と比

べて固いものが食

べにくいですか？③普段の

会話ではつきり発音でき

ないことがあ

りますか？④

お茶や汁物で

むせることが

ありますか？

⑤口の渇きが

気になりますか？

さて、いくつ当ては

まったでしょうか？

今回当てはまってもまだ

改善可能ですし、たとえ当

てはまっていなくても日々

老化は進むので、毎年の

チェックは大事ですね。口

惜しくならないためにも。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん