はじめよう！ オーラルフレイル予防

おいしく楽しく食べて、若さを保とう！

全身に影響が及ぶオーラルフレイル

オーラルフレイルの進行例

前フレイル期
- 口や歯への関心を失う
- 歯周病などで歯を失う
- 活動量が減る



歯を失うことで、閉じこもりぎみになる

オーラルフレイル期
- 滑舌（かつぜつ）※が悪くなる
- かめない食品が増える
- 食べこぼしやむせが増える

※明確に発音するための口や舌の動き



食欲低下や栄養の偏りを招く

サルコペニア・ロコモ期
- かむ力が減る
- 舌の運動力が減る
- 食べる量が減る



低栄養、サルコペニア、ロコモを招く

フレイル期
- 食べたり飲み込んだりすることが困難になる
- 誤嚥（ごえん）性肺炎を起こす

(P9・10参照)



フレイルや要介護状態に

口腔ケア、食生活改善などで、予防・回復が可能です

低栄養状態

「かむ力」「飲み込む力」が衰えて食事の楽しみがなくなります。食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します。



サルコペニア

加齢にともなって筋肉の量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態です。特に低栄養状態でのたんぱく質不足によって症状は悪化します。



ロコモ（ロコモティブシンドローム）

栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、転倒・骨折などからの要介護の危険性が高まった状態です。



生活習慣病

歯周病菌や歯周病菌が作る炎症性物質が歯ぐきから血液中に入ることで動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの重い生活習慣病を招きます。

閉じこもり

「話す力」の衰えや口臭が気になることで人との交流を避けるようになります。その結果、家に閉じこもりがちになり、心身の衰弱が進行します。

認知症

「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流量が減ったりすることで、認知症の発症・進行リスクが高くなるおそれがあります。