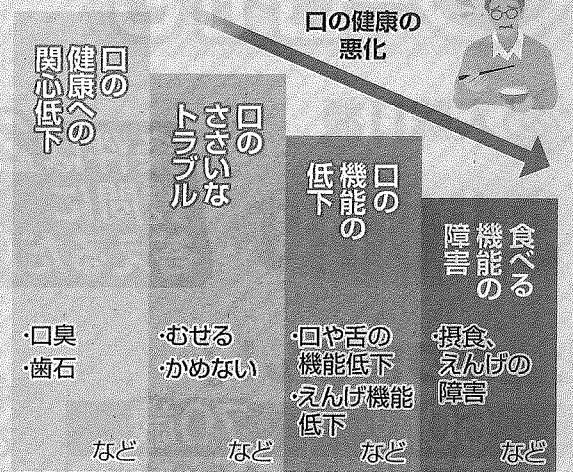


人フレイル講座

オーラルフレイルとは



オーラルフレイルの4段階



(日本歯科医師会の資料などを基に作成)

全身の衰え、社会性低下のリスク

どんな点に気をつけなければならないのか。日本歯科医師会の小玉剛常務理事(64)＝写真＝に聞いた。

◇

オーラルフレイルは、食べこぼす、むせるといった口の中のささいな変化から始まります。放置するとフレイルや要介護のリスクが高まりま



す。口は「食べる」「話す」「笑う」といった行動に関わるため、口の機能低下は、全身の衰えや社会性の低下に直結します。

口臭や歯石などが気になったら、第1段階の口の健康への関心が低下している状

態。第2段階では、むせる、かめないといった口のトラブルが出てきます。口や舌の筋肉の衰えが進んでいる可能性があります。

さらに進むと、第3段階の口の機能が低下している状態になり、低栄養や誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。

そして、食べる上で障害が出てしまっている状態が第4段階。この状態になると、機能を取り戻すのが難しい場合も

あります。

話し方の変化やむせやすさに気づいたら、口の機能の低下を疑ってください。定期的な歯科健診や日々のコツコツした努力で、口の機能は取り戻せます。まずは自分の口のことをよく知ってください。

口の機能の衰えは、若い世代でも起きる恐れが十分あります。早いうちから年に1回は歯科を受診するとよいでしょう。