



# オーラルフレイルを早期発見

## オーラルフレイルとは？

口腔の筋肉や活力が衰えたり、歯・口の機能が虚弱になることをオーラルフレイルといいます。厚生労働省が2016年に発表した「65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因」の中で、脳血管疾患、認知症に次いで多く見られたのが「**高齢による衰弱**」でした。これは年齢を重ねるとお口の機能が徐々に衰える「フレイル(虚弱)」により要介護となるリスクが高いことを意味しています。



## オーラルフレイルチェック

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	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用してる	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝矢

### Point!

オーラルフレイルから栄養が不足し、低栄養につながることもあります。

# KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2022  
10

実りの秋、食欲の秋です。

四季の中でも最も爽やかで過ごしやすく、空気が澄み渡る秋晴れの日も増えてきます。

秋に食欲が増すのは、夏の暑さで疲れてしまった体を回復させる為であると考えられています。また、多くの栄養素を取り込もうとする動物としての本能が働くためとも考えられています。動きやすくなるこの時期に散歩や運動を始めて、秋が旬の食べ物をさらに美味しくいただきたいですね。

秋の味覚、秋が旬の食べ物といえば…

**秋刀魚** …… 秋刀魚は漢字にも秋が使われていることがわかるように秋が旬の魚です。鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。

**さつまいも** …… 炭水化物が豊富に含まれており、エネルギーを効率よく摂取することができます。また、抗酸化作用が強いビタミンCや細胞の老化を防ぐことが期待できるビタミンEが含まれています。

**かぼちゃ** …… かぼちゃには鉄分やビタミン類、カルシウムなど、さまざまな栄養が含まれています。

**きのこ類** …… 秋は舞茸や松茸椎茸などの収穫シーズンです。ビタミンB群、ビタミンD、カリウムなどのミネラル類や食物繊維などが多く含まれています。一年中手に入る食材ではありませんが、旬の今だからこそ味わいながら頂きましょう。

他にも「〇〇の秋」はたくさんあります。『芸術の秋』『読書の秋』など、みなさんも自分なりの秋を見つけて秋を楽しんでください。

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町T1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)