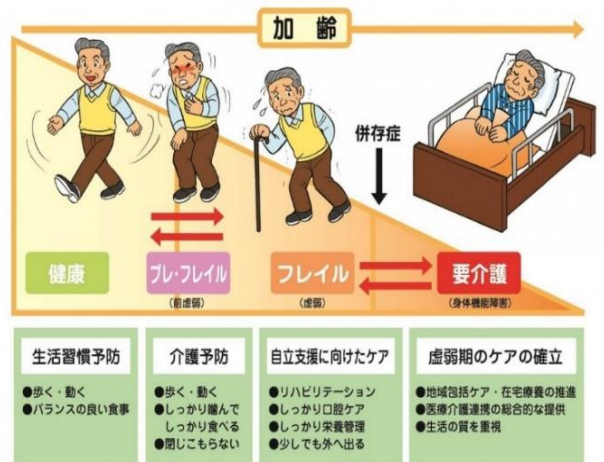
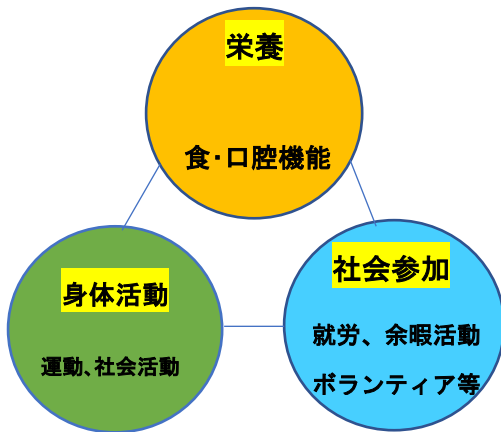


診療室だより 12月号

フレイルとは？

- 健康寿命の延伸のためには、食（お口の健康を含む）・運動・社会参加という3つの柱が重要です。高齢になって筋力や心身の活力衰えた状態を「フレイル」といいます。



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝天：作図改編)

オーラルフレイルとは？

- 歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」といい、フレイルや要介護が進む原因の一つともいわれています。

- 歯とお口の健康への関心が低いと、気づかないうちに、歯周病やむし歯となり、治療をしないまま歯を失うことなどで、お口の機能（呼吸する、話す、食べる、飲み込む等）が低下します。

- その結果、食欲低下やバランスのよい食事を摂ることができず、食べる量が減少し、低栄養等となり、フレイルや要介護が進む恐れがあります。

- ささいな歯とお口の機能低下（滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めないものの増加等）を見逃さないことが大切です。

- このささいな歯とお口の機能の低下は、身体の衰えと大きく関わっています。

- 歯とお口の変化に早めに気づき、いつまでも健康で質の高い生活をおくるために、かかりつけの歯科医を持ち、定期的な歯とお口のチェックを受けましょう。

お口の機能低下への悪循環

