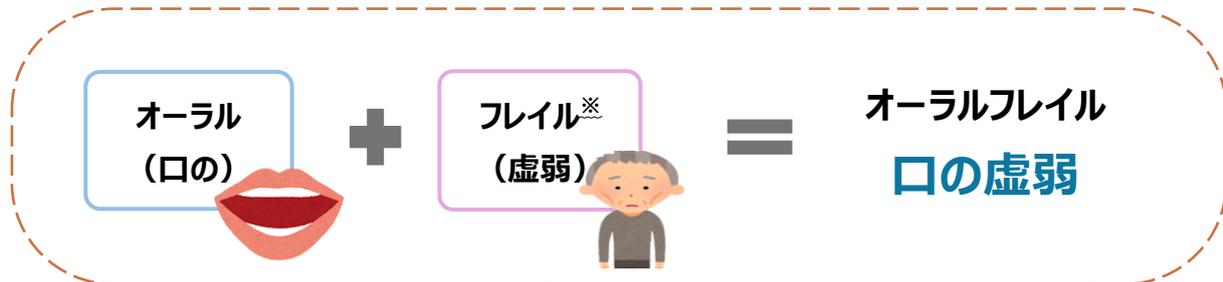


# 生活習慣病センターだより

☆ 「オーラルフレイルにご注意を」 ☆

2026 年 3 月発行

## ◆ オーラルフレイルとは？



※フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、要介護状態になる前の虚弱な状態を指します。

オーラルフレイルとは、口の虚弱という意味の造語で、口に関する“**ささいな衰え**”を示します。この「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、わずかなむせ、かめない食品が増えるなど些細な症状であり、**見逃しやすく、気が付きにくい**特徴があるため注意が必要です。

## ◆ オーラルフレイルの負の連鎖

噛みにくいといった不調を放置することで、やわらかい食べ物を選ぶようになり、それが原因で噛む力が低下していきます。これが繰り返されると、より口の機能が低下していき、低栄養や筋力低下といった心身機能の低下を引き起こします。

オーラルフレイルであると**将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高い**ことが報告されています。

(Tanaka T, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018)



日本老年医学会, 日本老年歯科医学会, 日本サルコペニア・フレイル学会。  
オーラルフレイルに関する 3 学会合同ステートメント (Consensus Statement on Oral Frailty) : 2024 より引用

**オーラルフレイルを早期に発見し、口腔機能を維持することにより、  
低栄養やフレイルを予防する取り組みが大切です！**

## ◆ 予防に向けて

- ① **定期的な口腔ケア** : 歯磨きや歯科検診を定期的に行い、口腔内の清潔を保つことが大切です。
- ② **適切な食事** : 噛む力を維持できるよう、噛みやすい食べ物を選ぶことや、栄養バランスを意識した食事を心がけることが重要です。
- ③ **口腔体操** : 口腔機能を維持・改善するために、口を大きく開けたり、舌を動かす等の体操を行うことが有効です。詳しくは下記 URL をご参照下さい。  
日本歯科医師会 ([https://www.jda.or.jp/oral\\_frail/gymnastics/](https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/))
- ④ **唾液の分泌促進** : 口腔内を乾燥させないように、適宜水分を摂取することが有効です。

