

- 歯が悪くなることが増えた
- 唾液のあるなしをよく感じる
- 脣や舌をかむことが増えた
- 食べこぼしが多くなった
- 飲み込むことをよく意識するようにな

## 要介護の一歩手前「フレイル期」

フレイルのチェック項目	老化に伴つて体は衰えますが、要介護になる一歩手前のお状態をイメージすればよいと思います。たとえば
することが増えた	歩くのが遅くなったり、階段を昇るのに力がいるなど
なしをよく感じる	便意や尿意を感じやすくなる
むことが増えた	お風呂や洗濯などの動作が遅くなる
が多くなった	寝起きの回数が増えたり、夜間に起きた回数が増えたりする
とをよく意識するようになった	「老い」を感じたり、「死」を感じたりする

一方、日本歯科医師会と日本老年歯科学会は、オールフレイル（口腔機能の低下）というものを提唱しています。

## 「口を使う」最高の対策

でしょか。まず、歯科治療で口の中を整えることで、調が良くても定期的に健を維持させる「臨床検査」による徹底的なクリニックによる徹底的な診療といわれています。一方の栄養紹介は「からだのためのマテリアル・システム布」の口腔内に、エックマ・フレイルやオーラルフレイルに陥っていないかのチェックをしてもらいましょう。そして毎日、歯みがき、入れ歯の清掃、うがい、「口を保湿し、その上で「口を使う」と

康

口腔顎顔面補綴学分野教授

市川 哲雄



## 元気のヒント

<85>

のフレイル状態は、必ずしも  
ようにしなるべき対応によって  
つて、再び健康な状態に戻  
る可能性が期待できます。  
フレイルに陥った高齢者を  
早期に見つけ、適切に対応  
することで、生活機能の維  
持、向かへることができる  
のです。

応した上でフレイル期の突入に備えることができま  
す。『食べられない』『飲安にかみましようといいま  
す』『み込めない』という摂食嚥下障害は最後の方によつて  
の前頭前野は動きません。

The diagram shows a triangle representing the relationship between biological life span (horizontal axis) and health span (vertical axis). The vertical axis is labeled '能 力' (Ability) at the top and '死' (Death) at the bottom. The horizontal axis is labeled '生物学的寿命' (Biological Life Span) on the left and '死' (Death) on the right. A diagonal line from the top-left to the bottom-right represents the '回復できる可能性が高い' (High Probability of Recovery) area. Above this line is the 'フレイルなし 健康' (No Frailty, Healthy) area, which is shaded light gray. Below the line is the 'フレイル期 要支援、要介護の危険が高い' (Frailty Period, High Risk of Support and Care Needs) area, which is shaded dark gray. At the very bottom of the triangle is the 'フレイル期、オーラルフレイル期' (Frailty Period, Oral Frailty Period) area, which is shaded black. Arrows point from the text labels to their corresponding shaded regions.