

## 口は健康のもと Vol.207

### オーラルフレイルの評価法 -3点以上で危険-

オーラルフレイルとは、お口の機能の虚弱であるという話を前回に致しました。今回はオーラルフレイルの評価法をご紹介します。以下の質問について合計点数を出してみてください。

半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった(2点)、お茶や汁物でむせることがある(2点)、義歯を使用している(2点)、口の渇きが気になる(1点)、半年前と比べて、外出が少なくなった(1点)、さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができない(1点)、1日に2回以上歯を磨いていない(1点)、1年に1回以上、歯科医院を受診していない(1点)

合計点数が3点だとオーラルフレイルの危険性あり、4点以上でオーラルフレイルの危険性が高い、と判定します。合計点数が3点以上の場合は、かかりつけの歯科医院で確認してもらうことをお勧めします。

オーラルフレイルで堅いものを噛めないと、柔らかいものを食べるようになり、その結果、堅いものを噛むのに必要なお口の機能が低下していきます。さらに噛めなくなることから、より柔らかいものを食べるといった悪循環によって、オーラルフレイルは進行していきます。次回はオーラルフレイルを予防する方法について説明していきます。



奥羽大学歯学部附属病院

地域医療支援歯科 准教授 鈴木 史彦

