

歯周病が進行するとオーラルフレイルに

オーラルフレイルとは?

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係する様々な機能が加齢などにより衰えること。食べこぼしやむせ、滑舌などが気になると、人付き合いがしにくくなり、社会的フレイルをきたす恐れもでてきます。また、オーラルフレイルの人は、通常の人に比べて全身のフレイルになるリスクが**2.4倍**、要介護になるリスクが2.4倍、サルコペニアになるリスクが**2.1倍**になることが分かっています。

J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2018, Vol. 73, No. 12, 1661-1667

思いあたることはありませんか?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯周病などで、自分の歯が減ってきた | <input type="checkbox"/> 会話中に相手から聞き返されることが増えた |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある | <input type="checkbox"/> 歯を磨く頻度は1日に2回以下 |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯を入れている | <input type="checkbox"/> 1年間以上、歯医者を受診していない |
| <input type="checkbox"/> 口の乾き・口臭が気になる | |
| <input type="checkbox"/> 外出が少なくなった | |
| <input type="checkbox"/> かたいものが食べにくくなった | |

ひとつでも当てはまると
オーラルフレイルかも!?

自分でできるオーラルフレイル対策は?

口腔体操(かみかみ百歳体操^{※1}、パタカラ体操^{※2}、ブクブクうがい)、友人とのおしゃべり、口腔清掃(歯間ブラシ、デンタルフロス、舌ブラシ、義歯用ブラシ)、歯科の定期受診、食事時の正しい姿勢、ひと口30回のそしゃく、唾液腺マッサージなどの方法があります。

※1 市内の多くの場所で、地域にお住まいの方々が取り組まれている「百歳体操」の一つ。おしゃべりとかむ力を鍛えるための体操。

※2 誤嚥(ごえん)を防ぎ滑舌をよくするための訓練方法の一つ。パ・タ・カ・ラの音を発音する体操。

大阪市歯周病検診を活用しよう!

対象

大阪市民で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方
(令和4年度は、昭和27・32・37・42・47・52・57年生まれの方)

内容

①問診 ②口腔内診査
(歯科治療・歯石除去は含まれません)



歯周病は、自分でも気づかないうちに進んでしまうことが多く、気がついたときには重症化している場合もあります。

- ✓「歯ぐきに赤く腫れた部分がある…」
- ✓「口臭がなんとなく気になる…」
- ✓「歯ぐきがやせてきている…」

こんな人はぜひ大阪市歯周病検診を受診しましょう!

取扱医療機関検索
はこちら♪

