

# ほっと辻堂

～地域のお困りごとの相談窓口～

## 食べ物をしっかりと噛めていますか？



### 🌸 オーラルフレイルって何？

フレイルは加齢にともない心身の機能や活力が低下した虚弱な状態を言います。フレイルの原因の一つが低栄養です。なぜ低栄養になるのか？それはオーラルフレイル（お口の虚弱）だからです。

オーラルフレイルは噛（か）む、飲み込む、話すなどのお口の機能が低下（虚弱）した状態を言います。

噛む機能が低下すると無意識のうちにやわらかい物ばかり食べるようになり、結果として筋肉に必要なたんぱく質を摂らなくなり栄養に偏りが出来ます。噛まずに丸呑みすると十分な栄養摂取が出来ず、胃腸にも負担がかかります。奥歯を失くしたままにすると頭が前に出て猫背の姿勢になり、腰や膝が曲がることにより足が上がりにくくなり、転倒しやすくなります。

また噛む機能の低下は、無意識に食事の楽しみが減り、食欲が低下し、人や社会とのつながりが減り、結果的に心身の機能が低下することになります。

好きなものを食べる、家族や友人と外出し食事を楽しむなど、自分らしい暮らしを続ける、健康寿命を延ばすにはオーラルフレイルの予防が大変重要です。



### 🌸 噛むことを意識しよう！

噛むことは脳の刺激になり脳の血流が増えます。十分な栄養がとれること、飲み込む力の維持により誤えん性肺炎の予防、正しい姿勢の維持などの介護予防につながります。

藤沢市「高齢者の保健福祉に関する調査」などの複数の調査によると介護保険の要介護・要支援認定を受けていない人でも高齢者の1/4は、噛むことに問題があると回答しています。「食べて」いても、「噛める」こととは違います。噛めずに飲み込んでいるだけの場合がありますので身近に高齢者がいるご家族はぜひ、しっかりと噛めているか聞いてみましょう。噛むことに問題がある場合はかかりつけの歯科医院に相談しましょう。歯科医院に一人で通えない場合は家族の付き添いを頼むか、訪問歯科診療も利用出来ます。

自分で出来るオーラルフレイル・チェック	はい	いいえ
①最近かたいものを噛まなくなった	2	
②お茶や汁物でおせることがある	2	
③義歯を使用している	2	
④口の渇（かわ）きが気になる	1	
⑤最近外出の頻度が少なくなった	1	
⑥さきいか、たくあんのような食べ物が噛める		1
⑦1日2回以上歯を磨く		1
⑧1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

4点以上：オーラルフレイルの危険性が高い  
3点：オーラルフレイルの危険性あり  
0点～2点：オーラルフレイル危険性は低い

出典元：東京大学高齢社会総合研究機構  
田中友規、飯島勝矢ら作表



関根 顕 歯科医師

# カムカムチェックをしてみよう！

カムカムチェックは、介護現場や介護予防普及啓発活動などあらゆる場面で栄養摂取に必要な噛む機能の維持向上を目的に作りました。

赤色のエリアのやわらかい物しか食べられていない場合は歯科治療が必要です

黄色のエリアは要注意。知らず知らずに噛み応えのある物を避けています。できれば歯科受診をしましょう

青色のエリアは、噛む機能が維持されています。正しい口腔ケアを続けるために歯科受診をお勧めします



カムカムチェック簡易版

## ★オーラルフレイルを予防するには？

75歳以上（後期高齢者）の医療年間受診率は、内科では90%、歯科は50%にとどまっています。そのため気づかないまま1/4の方が噛む機能が低下しているという高齢者へのアンケート結果となっています。

痛みがなくても歯科医院を受診し、噛む機能に必要な歯や歯ぐき、かぶせ物や入れ歯のチェックをしてもらい、必要な治療を受けることにより健康寿命を延ばしましょう。定期的な歯科受診によりオーラルフレイルが予防が出来ます。



### 海浜公園

日時:毎週水曜日 午前9:30~10:00

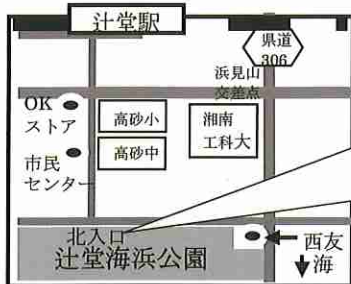
※雨天中止、祝日開催

場所:辻堂海浜公園

芝生のステージ

### 公園体操開催中！

海浜公園内マップ



### 諏訪神社

日時:毎週金曜日 午前9:30~10:00

※雨天中止、祝日開催

場所:諏訪神社 境内

(住所:辻堂元町3-15-15)



諏訪神社はココです！



楽しく運動習慣を身につけませんか？

発行元 辻堂西いきいきサポート(地域包括支援)センター  
住所:辻堂西海岸2-1-17 辻堂市民センター内  
電話:0466-54-9511



辻堂東いきいきサポート(地域包括支援)センター  
住所:辻堂元町5-5-8  
電話:0466-36-3333

