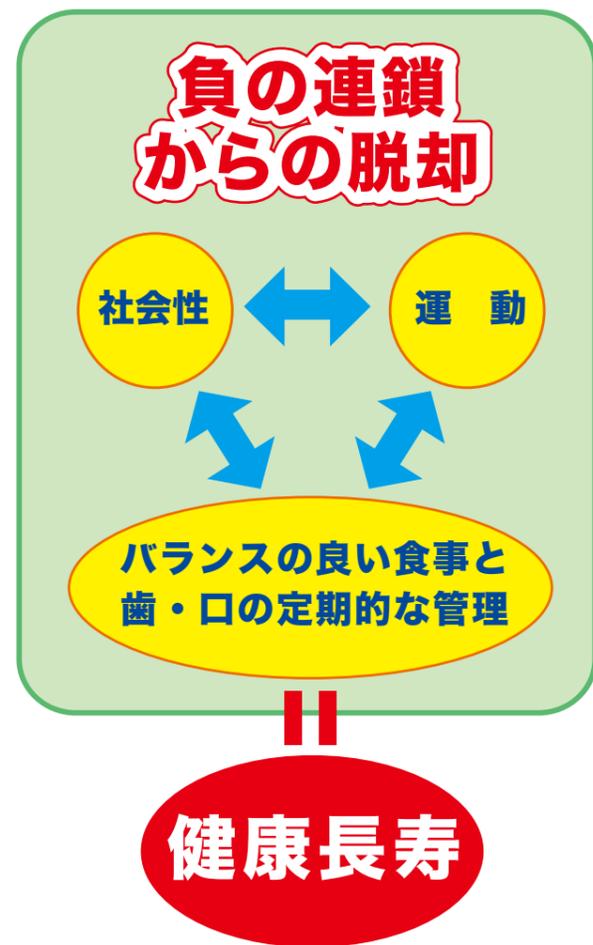


フレイル と オーラルフレイル

(全身の虚弱) (歯・口の機能虚弱)



公益社団法人 8020 推進財団会誌「8020」No.14 P18~31 参考

埼玉県歯科医師会の取り組み

埼玉県歯科医師会は、全ての県民が生涯にわたり健康な歯と口で食べ、話し、笑い、人生を楽しむことのできる社会を『8020 達成型県民社会』とし、その実現を目指して活動しています。ホームページで多くの情報を発信していますので、活用してください。

作成・発行 一般社団法人 **埼玉県歯科医師会**
 電話 048-829-2323 <http://www.saitamada.or.jp/>
 監修 国立保健医療科学院上席主任研究官 **安藤 雄一**
 発刊 2016年7月
 参考 公益社団法人 日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp>
 公益財団法人 8020 推進財団 <http://8020zaidan.or.jp/>



健 口 長 寿

転ばぬ先の 歯と口の健康

運動を楽しみ、リハビリテーションの効果を高めるために、
歯と口の健康チェックをお勧めします。



チェックリスト

※あてはまる項目の □ にチェックを入れましょう

1. 左右の奥歯でしっかりと噛めない。
2. 歯が抜けたり根だけになっているところがある。
3. 噛むと痛んだり、不快感がある。
4. むせやすい。
5. 口が乾きやすかったり、しゃべりづらい時がある。
6. 最近、体重が減っている。

結果判定は裏面へ

チェックリストの判定

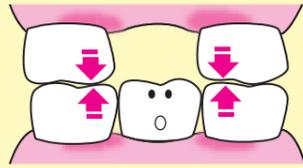
1. □

左右の奥歯でしっかりと噛めないと、体のバランスが崩れ転びやすくなる可能性があります。



2. □

歯が抜けたり欠けたりしていると、周囲の歯と歯ぐきの負担が増えてしまいます。



3. □

噛むと痛んだり不快感があると、よく噛めないで、栄養不足や栄養の偏りで筋力が低下します。



4. □

むせやすいのは噛んで飲み込む動きが低下している可能性があり、窒息の危険性が高まります。



5. □

口の健康に重要な唾液が減ると、飲み込みづらかったり、しゃべりづらくなります。

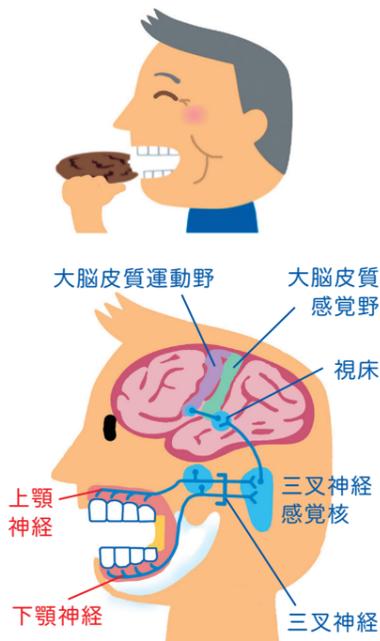


6. □

体重の減少は、体力の低下や身体の活力の減退につながります。

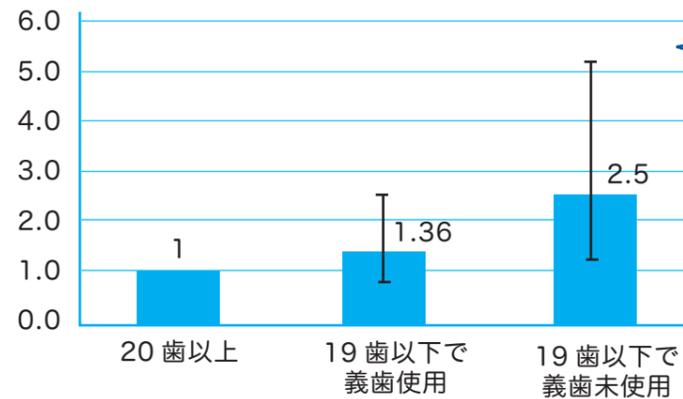


- ◆ 高齢者の転倒による骨折は、寝たきりになる原因の1つで、噛んで食べることで認知症が関係することがわかってきています。
- ◆ 歯と口を健康に保つことと、失った歯を歯科治療で補うことにより予防することができます。
- ◆ 健康のための運動や、リハビリテーションの前にお口のチェックをすることをお勧めします。
- ◆ チェックリストが一つでも当てはまる方は、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に健診を受けることをお勧めします。



歯数・義歯使用の有無と転倒の関係

20 歯以上の者を 1 とした場合のオッズ比

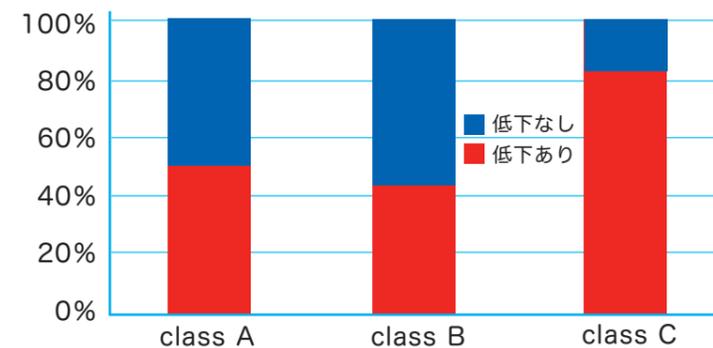


Yamamoto et al., BMJ Open, 2:e001262, 2012

歯を失い、入れ歯を使っていないと転倒のリスクが 2.5 倍になります。



開眼片足立ちの経年的経過の有無と Eichner index の関係



class A 上下の自分の歯が 4 ケ以上で噛んでいる
class B 上下の自分の歯が 1～3 ケ所で噛んでいる
class C 上下の自分の歯の噛み合わせがない

山賀ら., 科学研究費補助金研究成果報告書, 2008

70 歳時点で測定した状況により、8 年後 (78 歳) の変化をみたものです。自分の歯が多く残ることは、足の筋力やバランスの保持に差が出ます。高齢者ではその差が顕著になります。



歯と口の機能を向上させ

健康な身体を作りましょう

