



千葉県マスコットキャラクター  
チーバくん

千葉県健康福祉部健康づくり支援課・口腔保健支援センター

〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町1-1

☎ 043-223-2671

いつまでも  
楽しく美味しく！  
オーラルフレイル編



監修

日本大学松戸歯学部衛生学講座教授 有川量崇

知ってましたか？

## 高齢者に起こりやすい お口のトラブル

### オーラルフレイル

#### ① オーラルフレイルとは

口の力や機能が衰え、食べたり話したりすることが難しくなる状態です。  
例えば、硬いものを噛むのが大変になったり、はっきり話すのが苦手になったりします。

この状態が進むと、食事を楽しめなくなったり、人と話す機会が減ったりして、健康や生活の質が悪化することがあります。

オーラルフレイルは年齢とともに進行しやすいですが、日常的な口の運動や健康的な食生活で予防できます。

#### オーラルフレイルはこんなことにもつながります

|     |         | 健常者 | オーラルフレイル |
|-----|---------|-----|----------|
| 2年後 | 身体的フレイル | 1   | 2.4倍     |
|     | サルコペニア  | 1   | 2.1倍     |
| 4年後 | 要介護     | 1   | 2.4倍     |
|     | 全死亡     | 1   | 2.1倍     |

Tanaka T, Takahashi K, Hirano H, Kikutani T, Watanabe Y, Ohara Y, Furuya H, Tsuji T, Akishita M, Iijima K. Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017 Nov 17. doi: 10.1093/gerona/gix225.

## 早めの対策を！

あなたのために

ご家族のために

## 今すぐできること

①



歯科受診に行く

②

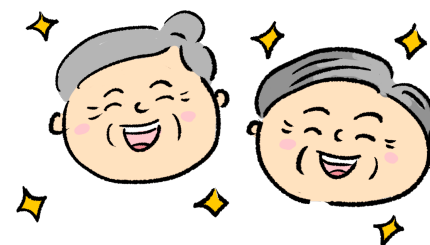
食べることを応援します！

# 8029



良質なたんぱく質を  
よく噛んで食べましょう

食べ物をゆっくりとよく噛むことで、いつまでも楽しく食事ができて、気持ちよく話すことができます。



歯医者さんにも定期的におくちの中をみてもらえば安心です。