

# オーラルフレイルとは

- オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態にある概念です。
- オーラルフレイルは、歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態と定義されています。



○ オーラルフレイルのスクリーニングについて、最新の知見を踏まえ、5項目のチェック項目に新しくなりました。

質問	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ ※評価が可能な場合：オーラルディアドコキネシス「タ音」*は、6.0（回/秒）未満ですか？	はい	いいえ

\*オーラルディアドコキネシスとは、口の巧みな運動を簡便に評価する検査です。タ音は「タ」を5又は10秒間発音し、舌の動きを測定します。



2つ以上あてはまる場合に「オーラルフレイル」

オーラルフレイルに該当する場合は、  
かかりつけの歯科医院にご相談ください！