



# 「オーラルフレイル」を知っていますか？

### 1. 「オーラルフレイル」

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔の）、フレイル（弱い）という語が表す通り、**高齢になって歯・口の機能が虚弱になることで、**身体の衰えの一つです。これは健康と機能障害との中間に位置づけられ、可逆的であることが大きな特徴の一つです。口腔機能の軽微な低下や食の偏りが初期サインであり、**早めに気づいて適切な対応をすることでより健康に近づきます。**

### 2. 「オーラルフレイル」への対応

『身体機能の低下』は『心身の衰え』とも関連が強いことがわかっています。歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、**定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要です。**また、地域で開催される**歯科フェスティバル、介護予防事業**などさまざまな**口腔機能向上のための教室やセミナー**などを活用することも効果的です。

### 3. 「8020 運動」と「オーラルフレイル」から健康寿命世界一を目指して

「8020 運動」とは、**80 歳で 20 本以上の歯を保つ**ことを推進するものです。平成元年におけるわが国の 8020 達成者は 7%にすぎませんでしたが、現在では 50%を超えるほどになっています。歯科医師会は、この「8020 運動」に代表される国民運動をさらに発展させるべく、心身の虚弱を防ぐためのお口の機能の維持という目的で**【オーラルフレイルに早めに気づいて・対応する重要性】**を今後継続的に、発信・啓発していきます。

日本は世界 1，2 を争う長寿国となりましたが、近年では、その長さだけでなく健康寿命に注目が集まっています。加齢に伴う心身機能低下（虚弱）の前駆状態としての「オーラルフレイル」に早めに気づき適切な対応することで、ロコモ（筋肉・骨・関節等の運動機能障害）への移行を予防して、健康寿命世界一を目指しましょう！

# 情報が満載



奈良県歯科医師会

検索



<http://www.nashikai.or.jp/>