

口腔内環境を守ろう/オーラルフレイルチェック

健康でいるためには口の健康に気をつけなければいけないということが当たり前の時代になってきました。特に問題なのが歯周病です。歯周病は進行すると口腔内にとどまらず、細菌や炎症物質が血液を流して全身に巡って、全身性疾患、例えば糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、癌、骨粗鬆症などを引き起こすと言われています。

口腔内…というと歯のことに目が行きがちですが、「噛む力」「唾液量」「舌の力」「飲み込む力」が大切で、ひとつでも弱まると口の衰えが進みます。まずは自分の口の健康状態を知ることから始めましょう！下の**オーラルフレイルチェック表**で危険性の評価ができます。

オーラルフレイルチェック表

自分の口の健康状態を知ることができます。

質問事項		はい	いいえ
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて固いものが食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/>	お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/>	義歯を入れている ※	2	
<input type="checkbox"/>	口の渇きが気になる	1	
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/>	さきイカ、たくあんくらいの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/>	1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/>	1年に1回以上、歯医者に行く		1

オーラルフレイルとは口の機能の低下と、健康な状態と口の機能低下との間にある状態をいいます



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



※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って固いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

高齢者の歯科検診の重要性は、環境や抵抗力、持病のリスクなど個人によって差があります。歯科医が推奨しているのは、**歯並びや噛み合わせが良好で虫歯や歯周病のリスクが少ない方は半年に1度、それ以外の方は3ヶ月に1度の歯科検診**です。40代以降は歯が欠ける、歯周病が進行するなどのリスクが高まることをみなさんが知っておきましょう。歯が残っていても歯周病で噛めない状態では困りものです。残った歯の状態や口腔内の機能をきちんと精査する段階に来たのが今の歯科治療です。若い時に施した銀歯やプラスチックのメンテナンスも行って、健康な口腔内環境を作りましょう！

引用・参考文献
日本歯科医師会

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2
メールアドレス：inami@rehapride.co.jp
電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！

