

オーラルフレイルのリスクチェック (OFI-8)

項目	はい	いいえ
半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯(入れ歯)を使用している	2点	0点
口の渇きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	0点
さきいか・たくあんくらいのかたさのものがかる	0点	1点
1日に2回以上は歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上は歯科を受診している	0点	1点

「はい」「いいえ」で回答し、合計点数を算出する

出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規、飯島勝矢ほか

Archives of Gerontology and Geriatrics, May-Jun2021; 94: 104340

⑩ 最近注目されているオーラルフレイル

は、本連載の第4回 齢とともに心身の活力が出現した状態である(こうこう)機能も低下しているのです。

桐生大学 健康学部 学部長 山科 章

人生100年時代の健康管理



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務、99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像(厚生労働省研究班)であり、かなりの虚弱(こうろ)の側面(多面性)があるを紹介したい。

が低下し、複数の慢性疾患の併存多の影響を思い浮かべますが、加齢とともに、口唇の悪化、心身の脆弱性(こうろ)機能も低下しているのです。

口腔機能の低下は高齢者の健康(からた)、こころ、社会性を阻害する大きな要因になっており、オーラルフレイルと呼ばれ、注目されています。

食べこぼす、むせる、かめない食べ物がある。口の中がサバサバする、活舌が悪くなった、などと感じたことのないでしょうか。これらはオーラルフレイルの始まりなのかもしれません。表はオーラルフレイルをスクリーニングするためのチェックリストです。4点以上はオーラルフレイルの危険性が高く、3点以下の危険性ありとされています。

保健・福祉

ます。

口腔機能を構成するものは、捕食(食べ物)に取(り)込(こ)むこと、咀嚼(そし)くこと、食(た)べ物を細(こ)かくみくだき、唾液(たば)を吐(は)き、嚥(の)みこむことを指(さ)す。

口腔機能は人が社会生活(せいかく)で健康(けんこう)な生活(せいかく)を送(おく)るために必要(ひつや)な機能(きんねい)です。オーラルフレイルは無自覚(むじかく)なまま進行(しんこう)し、評(ひょう)価(か)法(ぽう)です。

に要(い)して言語(げんご)として言(い)うことが多く、会(くわい)話(わ)や食(た)べること、なでや食(た)べることには外出(げんそく)が難(がた)いようになれば社(しゃ)交(こう)性が低下(げんじや)します。低(てい)部位(ぶい)位(い)に感(かん)じ、食(た)べ感(かん)味(あじ)は酸(さん)味(あじ)、塩(しほ)味(あじ)、苦(く)味(あじ)、うま味(うま)味(あじ)を感じ、味(あじ)わら(な)ないです。

口腔機能(くわくきんねい)の人が社(しゃ)会(かい)のなかで健康(けんこう)な生活(せいかく)を送(おく)るための基本(きほん)的(てき)な機能(きんねい)です。オーラルフレイルは無自覚(むじかく)なまま進行(しんこう)し、評(ひょう)価(か)法(ぽう)です。

※次(つぎ)回は、口腔機能(くわくきんねい)の

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。