

コラムでスタディ! No.29

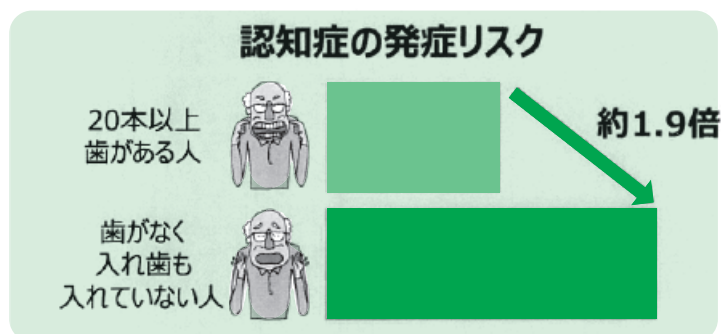
口腔機能を保ち、フレイルを防ぎましょう

加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態などの危険性が高くなった状態を「フレイル」といいます。

フレイルの原因の一つに、口腔機能（噛む力など）の低下があります。これは認知症の発生リスクにも関係していると考えられています。口腔機能を維持向上し、フレイルを予防しましょう！

認知症予防のために口に関心を持ちましょう

歯がなく、入れ歯も入れていない人では、20本以上歯がある人に比べて、認知症の発生リスクが約1.9倍高いことがわかりました。

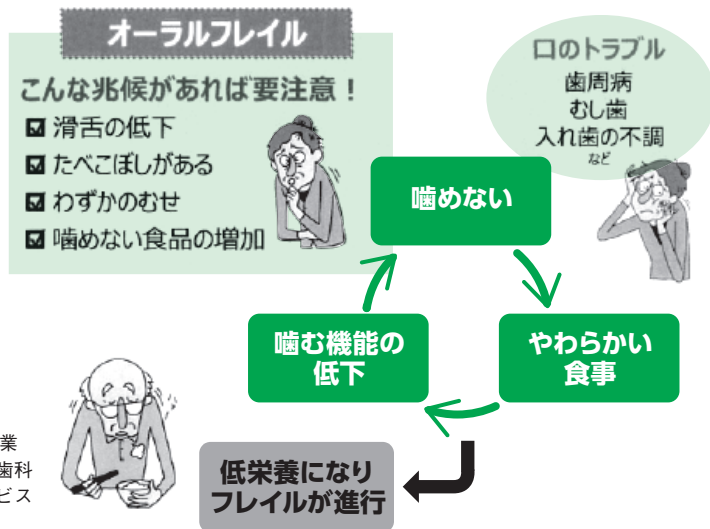


Yamamoto et al., BMJ Open.2:e001262, 2012

歯がなくて、満足に噛むことができないと、認知症のリスクを下げる食べ物（野菜や豆など）が苦手になりがちです。なんでもバランスよく食べることは、認知症の発症を予防すると考えられています。

オーラルフレイル（口が弱ること）から、フレイルが始まります

口腔機能の低下に早めに気づき、適切な対応をとることで、フレイルやその後に続く要介護状態に陥るのを防ぎましょう！



平成29年度岡山県医療介護総合確保基金事業
「要介護高齢者の低栄養を防ぐための医師・歯科
医師と管理栄養士による口腔栄養関連サービス
推進事業」冊子

情報提供：鏡野町在宅医療・介護連携事業推進協議会 上齋原歯科診療所長 澤田 弘一

■お問い合わせ先

鏡野町保健福祉課 介護保険係 電話(0868)54-2986 FAX(0868)54-2891