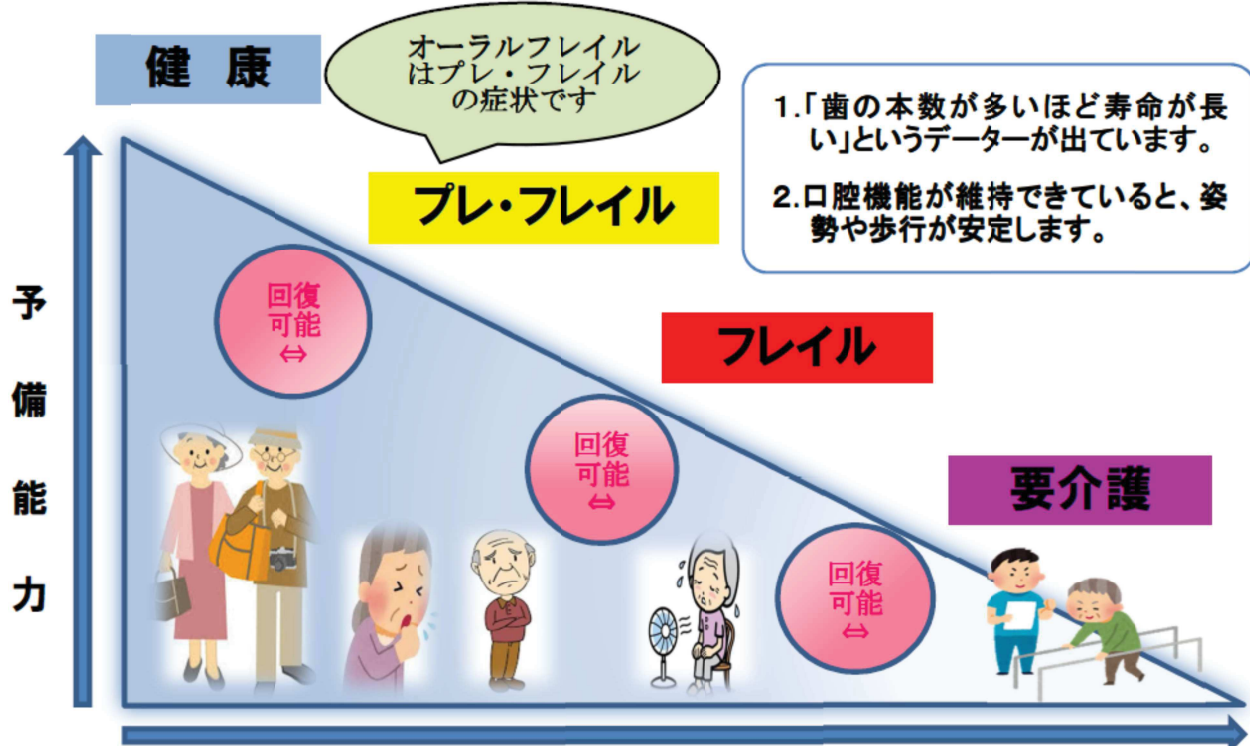


# オーラルフレイル “口腔の虚弱”

## フレイル（虚弱）の流れとオーラルフレイル（口腔の虚弱）の関係



- 1.「歯の本数が多いほど寿命が長い」というデータが出ています。
- 2.口腔機能が維持できていると、姿勢や歩行が安定します。

**加齢**

**オーラルフレイル**

- ・滑舌が悪くなる
- ・食べこぼし
- ・わずかのむせ
- ・噛めない食品の増

「オーラルフレイル」になると危険！

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

東京歯科大 櫻井薫教授資料より

**オーラルフレイル改善のポイント！**

- ・ 早期の気づきが大切！
- ・ 自分の事ととらえて前向きに行動しましょう！



歯や口腔機能を保つことで、健康長寿（元気に日常生活を送ること）に役立つことが明らかになっています。