

[集団] オーラルフレイルチェック票

参考資料 4

[保管用]

[チェック実施日] 年 月 日 [会場]

氏名 (フリガナ)	男	(生年月日)			
	女	昭和	年	月	日生まれ
住所	区 町・通・台		電話	()	

- かかりつけ歯科医はありますか 1. はい 2. いいえ
- 以下の項目についてあなたはどの程度経験されていますか？5段階でお答えください。

	問題なし ←				→ ひどく問題
① 飲み込みの問題が原因で、体重が減少した	0	1	2	3	4
② 飲み込みの問題が原因で、外食に行きたくないと思ったことはありますか	0	1	2	3	4
③ 液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4
④ 錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4
⑤ 固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だ	0	1	2	3	4
⑥ 飲み込むことが苦痛だ	0	1	2	3	4
⑦ 食べる喜びが飲み込みによって影響を受けている	0	1	2	3	4
⑧ 飲み込む時に食べ物がのどに引っかかる	0	1	2	3	4
⑨ 食べるときに咳(せき)が出る	0	1	2	3	4
⑩ 飲み込むことはストレスが多い	0	1	2	3	4

1. 嚥下機能低下 (EAT-10)

合計点数	合計点数3点以上で	1. 該当あり
点	該当あり	2. なし

2. 歯の状況

健全歯... / 処置歯... ○ 未処置歯... C 喪失歯...△

記号																	
右 歯式	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	左
記号																	

機能歯数	20本未満であれば、該当あり	1. 該当あり
本		2. なし

3. チェック項目

	実測値	評価基準	評価基準に該当する	
口腔衛生状態	歯垢(プラーク)	1. ほとんどない 2. 中程度 3. 多量 多量: 1歯以上の歯の歯肉縁に歯面の1/3を超えてプラークが見られる場合	3. 多量が1項目以上ある場合 1. 該当あり 2. なし	
	舌苔	1. ほとんどない 2. 中程度 3. 多量 多量: 2/3以上の割合で付着		
	義歯(ある方)	1. ほとんどない 2. 中程度 3. 多量 多量: 汚れが多量に付着している		
口腔乾燥 (ムーカス)		27.0未満	1. 該当あり 2. なし	
舌口唇運動機能低下 (健口くん)	パ	回/秒	どれか1つでも 6回/秒 未満	1. 該当あり 2. なし
	タ	回/秒		
	カ	回/秒		
低舌圧 (JMS舌圧測定器)	① ② ③	最大値 kPa	30kPa 未満	1. 該当あり 2. なし
咀嚼機能 (グルコセンサー)		mg/dL	100mg/dL 未満	1. 該当あり 2. なし

4. オーラルフレイルチェック結果(該当ありの数)

0: 問題なし	1~2: オーラルフレイルの可能性 があります。	3つ以上: 口の機能が低下しています。
---------	-----------------------------	---------------------

◆ チェックのあった方は、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。

今日からはじめる、神戸ではじめる

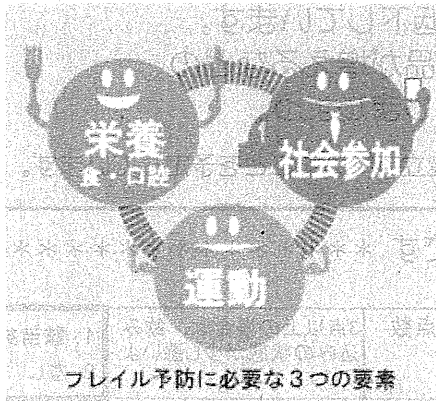
フレイル予防・フレイル改善！

フレイルってご存知ですか？

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。

- ①社会的フレイル：閉じこもりや一人での食事など
 - ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など
 - ③身体的フレイル：筋力や活動量が減るなど
- 以上の3つの要素が影響しあってフレイルは悪化していきます。

しかし、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことで、再び健やかな毎日を送ることができます。



かかりつけ歯医者さんで、半年に1回は歯と口のチェックを受けましょう！

歯と口の健康への関心が低いと、気づかないうちに歯周病やむし歯となり、治療をしないまま歯を失うことで、口の機能（呼吸する、話す、食べる、飲込む等）が低下します。

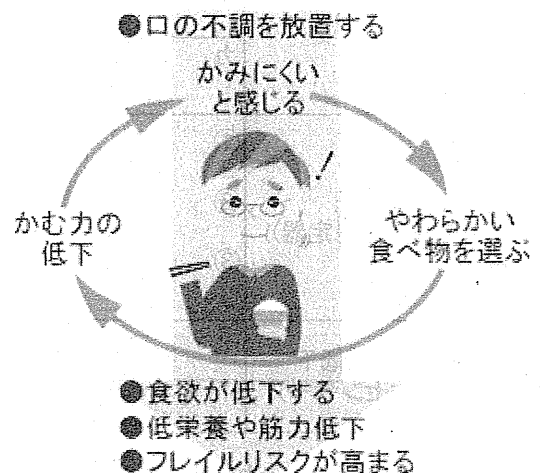
その結果、食欲低下やバランスの良い食事が摂れず、食べる量が減少し、低栄養となりフレイルが進む恐れがあります。歯と口の変化に早めに気づけるようにしましょう！

“オーラルフレイル 自己チェック” をしていきましょう！

- かめない食べ物が増えた
- 歯の本数が20本未満である
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが増えた
- 最近、滑舌が悪くなったと言われる
- 口の渇きが気になる

あてはまる項目があれば、オーラルフレイルがはじまっています。

オーラルフレイルとは、滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせ、かめない食品の増加などの口の機能低下のこと。放っておくとフレイルや要介護になるため、口や舌の体操などが必要です。



オーラルフレイルの負の連鎖