

オーラルフレイル

人生100年時代 けんこう
「食べる・話す・笑う」は **健口** から

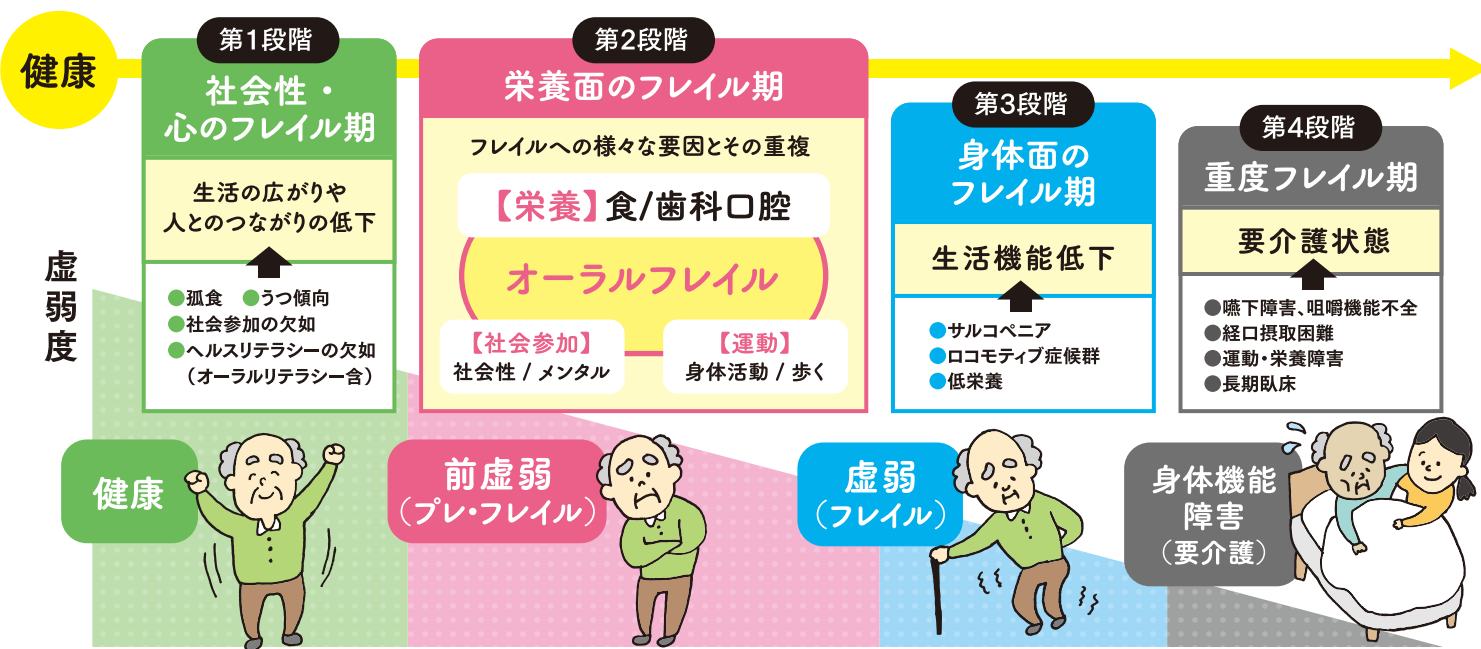


「8020運動」は今年で30周年を迎え、
“80歳を過ぎても20本以上の歯を”という想いが
道民の皆さまに広く伝わってきました。
私たちは、「8020運動」に『オーラルフレイルの予防』という
新たな考え方を加え、健康寿命の延伸をサポートしてまいります。
肉体的にも精神的にも元気で過ごすために
美味しく食べて、明るく活力のある人生を送りましょう。

一般社団法人
北海道歯科医師会会長 **藤田 一雄**



オーラルフレイルを理解して健康長寿へ



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究(H26年度報告書より)

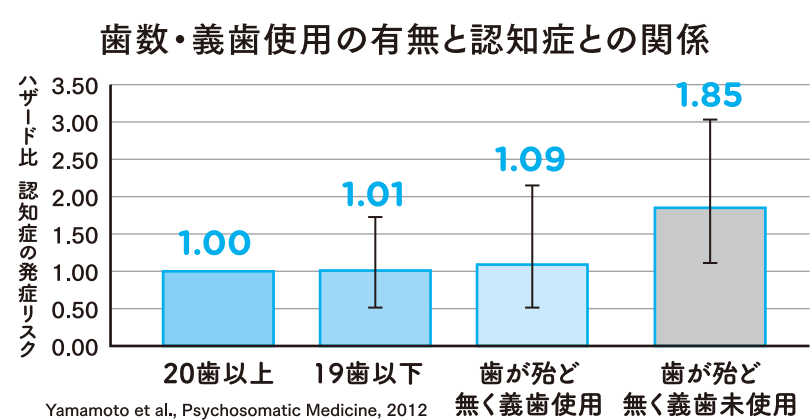
「オーラルフレイル」とは高齢者のささいな口腔機能の低下(滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品の増加)による、虚弱や老衰など介護が必要となる一歩手前の段階をいいます。オーラルフレイルのある高齢者は要介護の認定リスクが2.35倍ともいわれています。

オーラルフレイルは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応で健康に近づきます。

オーラルフレイルを予防するためには
以下のことを心がけましょう！

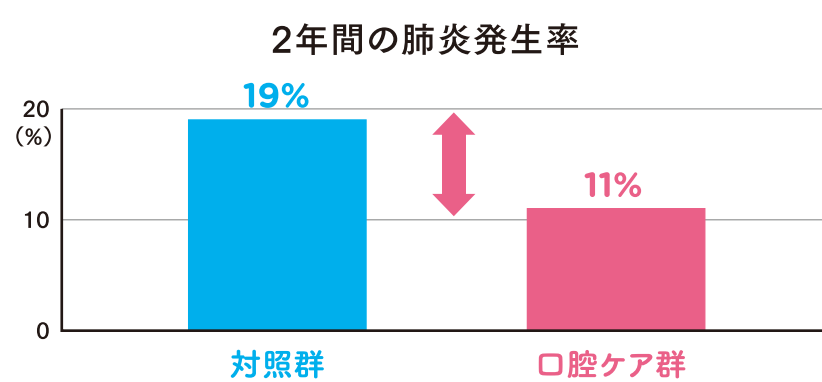
- 01 バランスの良い食事
- 02 歯と口腔の定期的な管理
〔かかりつけ 歯科医院〕
- 03 適度な運動
- 04 社会参加

健口ほど認知症発症が少ない



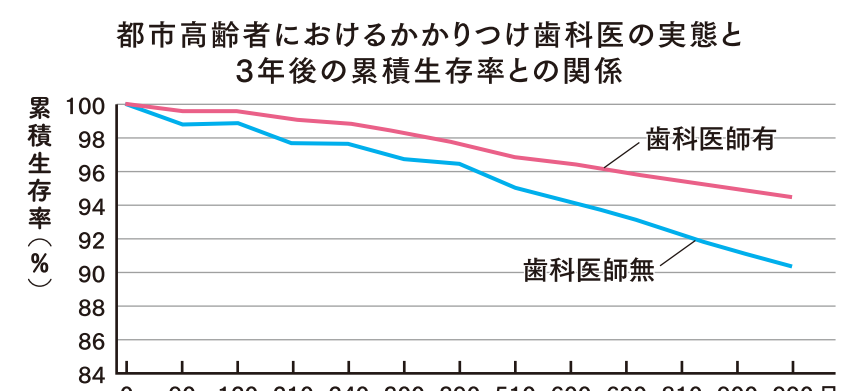
65歳以上の健康者4,425名を対象に4年間、認知症の認定状況を追跡。
①歯が殆ど無く義歯を使用していない人 ②あまり噛めない人は認知症のリスクが高くなります。

口腔ケアで高齢者の誤嚥性肺炎予防！



2年間の肺炎発症率の比較において、専門的口腔管理・口腔ケアと口腔清掃により、誤嚥性肺炎の発症が約4割抑制されます。

かかりつけ歯科医がいると健康長寿



かかりつけ歯科医がいる群といない群で3年間追跡調査をすると、かかりつけ歯科医がいる方が、統計学的に有意に生存率が高く、そして要介護状態になりにくいことが分かっています。

歯科医師会の学校で「歯科衛生士・歯科技工士」になろう！

各校とも学校見学
随時受付中！
PC・スマホまたは電話から
お気軽にお申し込みください！

一般社団法人 札幌歯科医師会 会立
札幌歯科学院専門学校
学科: 歯科衛生士科 / 歯科技工士科
〒064-0807
札幌市中央区南7条西10丁目
TEL (011)511-1885
FAX (011)511-1902

9/8(土) 9/29(土) 10/6(土) ①いずれも
12/1(土) 1/8(火) 3/16(土) 13:30~15:30

一般社団法人 旭川歯科医師会 会立
旭川歯科学院専門学校
学科: 歯科衛生士科
〒070-8012 旭川市神居2条12丁目2-16
TEL (0166)61-1022 FAX (0166)61-1024
E-Mail: asg@asa-sg.com

9/15(土) ①10:00~11:30

一般社団法人 小樽市歯科医師会 会立
小樽市歯科衛生士専門学校
学科: 歯科衛生士科
〒047-0032 小樽市稲穂2丁目1番14号
TEL (0134)27-3001 FAX (0134)27-3018
E-Mail: otaru-dh@saturn.plala.or.jp

9/1(土) 9/29(土) 10/27(土) 11/17(土) ①いずれも
12/15(土) 1/26(土) 2/23(土) 3/23(土) 13:00~15:30