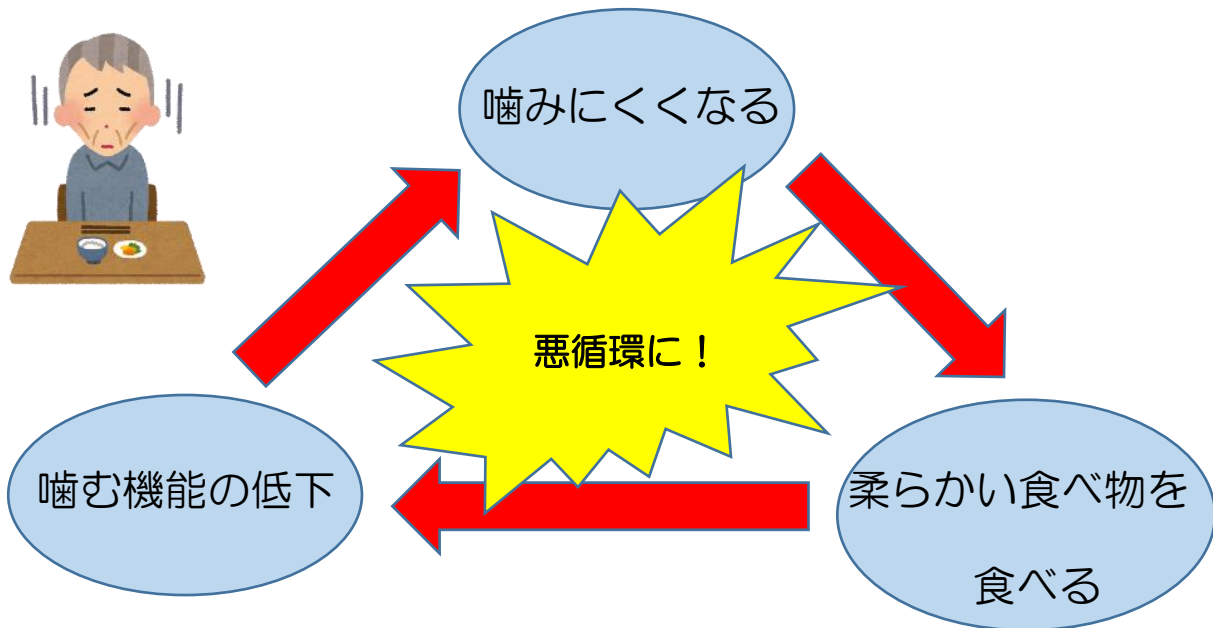


口腔・栄養面のフレイルとは？

口腔機能の些細な衰え（滑舌の低下、食べこぼし、わずかのむせ等）は「**オーラルフレイル**」と呼ばれ、そのままにしておくと食べる量が減って低栄養状態になり、身体機能のフレイル化が進行してしまいます。

また、高齢者になるとフレイル予防のために**適切なエネルギー摂取**が必要になります。

[噛む機能の低下]



成人～高齢者における栄養摂取の考え方

年齢	～55	60	65	70	75	80	85	90～
課題	過栄養、メタボ予防			低栄養・フレイル予防				
目的	生活習慣病予防			フレイル予防				
考え方	エネルギー制限 (塩分・脂肪制限)		ギアチェンジが 必要に！		適切なエネルギー (高タンパク・ビタミンD)			



口腔・栄養面のフレイルに対する取り組み

3食バランスよく食べる

筋肉のもとになる魚、肉、卵、大豆製品や、

骨を強くする牛乳、乳製品を多く取りましょう！



●食事のポイント

- ・タンパク質を多く含む食材（動物性・植物性バランス良く）
- ・タンパク質の1日の必要量は、体重1kgあたり1.2~1.5g（例）体重60kgの人の場合、タンパク質72~90g必要

タンパク質含有量

たまご 1個 6.2g	牛乳 200cc中 6.0g
まぐろ(赤身)100g中 6.5g	サバ 100g中 20.8g
牛バラ肉 100g中 12.6g	豚ロース肉 100g中 19.3g
鶏もも肉(皮付き) 100g中 16.3g	
鶏ささみ肉 100g中 23.1g	もめん豆腐 100g中 6.8g

定期的な口腔内の管理

虫歯や歯周病、口腔機能の低下予防のため、ケアをしっかりとしましょう！

●口腔のセルフケア

- ・歯ブラシで毎日（毎食後）すみずみまできれいにみがく。
- ・義歯の洗浄をしっかりとこなう。
- ・歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスなども活用する。
- ・摂食・嚥下がスムーズになり、味をしっかりと感じるができるように、口腔リハビリや健口体操、マッサージなどを行う。

→「[歯や口の健康づくりハンドブック](#)」P.13の健口体操参照



●口腔ケアの重要性



口腔機能が低下すると、食べ物を「よく噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できず栄養不足状態になってしまいます。口腔ケアは、歯みがきや義歯の洗浄だけでなく、口腔リハビリや健口体操などの内容も含まれます。口腔ケアを適切に行えば、「唾液の分泌を促進する」「**感染症を予防する**」「**認知症を予防する**」「**誤嚥性肺炎を予防する**」「**口腔機能低下を防ぐ**」といった様々な効果が期待できます。