

	問	健康	プレフレイル	フレイル	要介護状態
社会性	1, 2, 3	はい 0	はい 1	はい 2	はい 3
運動機能	4～7	はい 3	はい 2	はい 1	はい 0
栄養	8, 9	はい 2	はい 1		はい 0
	10 (BMI)	18.5～24.9		18.5以下 または 25.0以上	
口腔の状態	11～15	はい 0	はい 1～2	はい 3～4	はい 5
口腔への関心	16, 18	はい 2	はい 1		はい 0
	17	3回以上	2回	1回	0回
認知	19, 20	はい 0	はい 1		はい 2

フレイルとは「加齢による筋力や活力が衰えた虚弱状態」をいいます。

- ▶体重減少 ▶主観的疲労感 ▶日常生活活動量の減少
- ▶身体能力（歩行速度）の減弱 ▶筋力（握力）の低下

上記の5項目中3項目以上が該当すればフレイルとされます。

1～2項目が該当すればフレイルの前段階（プレフレイル）と考えられます。

歯科におけるフレイル（オーラルフレイル）は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなムセ、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まります。

オーラル・フレイルはプレフレイルのひとつと考えられます。

むし歯や歯周病により歯を失うと、軟らかい食べ物を好み偏った食事になり、栄養のバランスが崩れ、全身の健康を損ねてしまいます。

そのままにしておくと、筋力が衰え、介護が必要な身体になってしまいます。そうならないように、予防は勿論のこと早い段階でのむし歯・歯周病の治療を行うとよく食べられるようになりお口の健康を回復させることができます。

オーラルフレイルという早い段階で治療し予防していくことが、体の衰えを予防し、健康長寿を実現する秘訣でしょう。

*** 問診票の内容と健診結果と合わせて、今後の治療や予防を考えてください ***
 かかりつけ医やお近くの地域包括支援センター等にご相談いただいても宜しいでしょう