

オーラルフレイルの予防啓発

サンスターの取組み

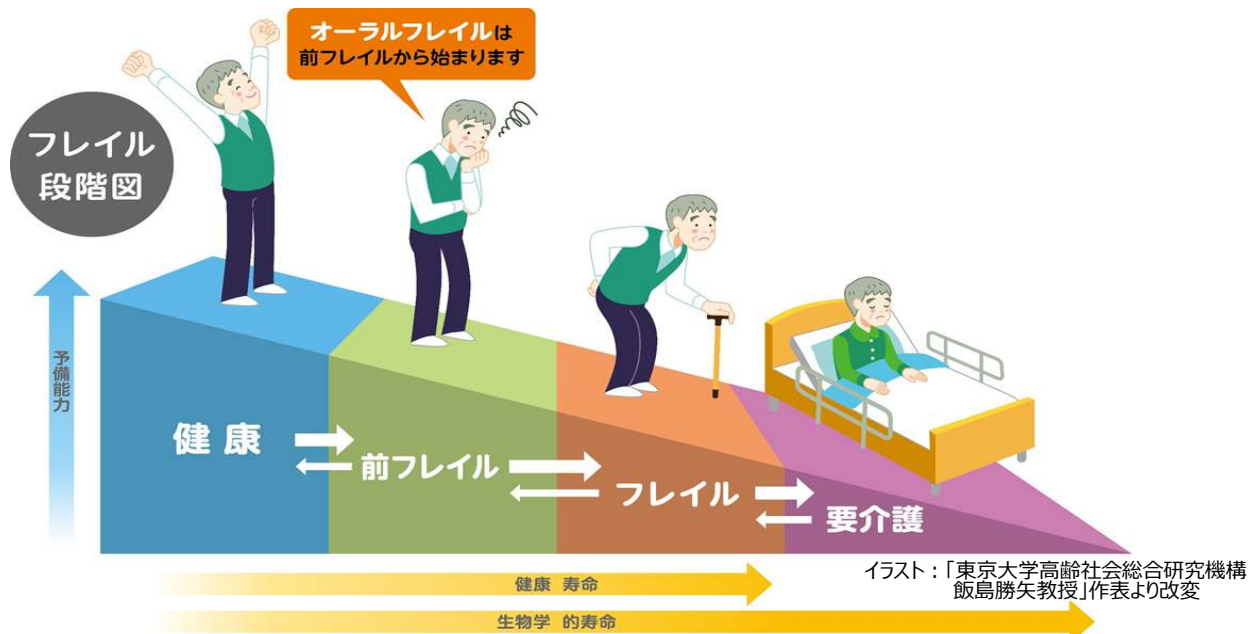
サンスター株式会社（高槻市）では、健康寿命の延伸に向け、オーラルフレイルの予防啓発に取り組んでいます。

オーラルフレイルを知っていますか

オーラル フレイル
 ||
 Oral Frailty
 (口腔) (虚弱)

滑舌の低下、食べこぼし、食事の時にむせるなどのささいなお口のトラブルをきっかけにして、お口の機能が衰えていくことを指します。

老化の入り口ともいえる「オーラルフレイル」を放置すると、やがて筋力や心身の活力が低下していき、要介護状態につながる可能性があります。



65歳以上、約2,000人の調査によると、オーラルフレイルに該当するグループは、そうでないグループと比べて「**4年後の要介護リスクが約2.4倍になる**」ことがわかりました。

東京大学高齢社会総合研究機構の研究
 T. Tanaka and K. Iijima et al., J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2017

ささいな変化を見逃さずに早い段階でお口の変化に気づき、健康な状態に戻すための適切なケアとトレーニングをしていくことが重要です！

オーラルフレイルを知って いつまでも自分のお口でおいしく食べよう！

■ リスクチェック 3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

● 8項目に「はい」「いいえ」で回答し合計点数を算出します。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



*義歯の適切な使用や口腔機能を維持できているかを歯科医に相談することが大切です。

- 合計の点数が
- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
 - 3点 オーラルフレイルの危険性あり
 - 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構の研究
T. Tanaka and K. Iijima et al., J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2017

■ アプリ「毎日パタカラ」



「毎日パタカラ」は、サンスターが開発したお口の動きのセルフチェックやトレーニングができる無料iPhone/Androidアプリです。



- 唇や舌の動きをチェック
- お口の機能を維持するトレーニングをガイド

【インストールはこちらから】

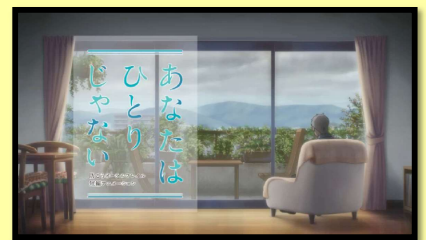
iPhone



Android



■ 短編アニメ



オーラルフレイルの兆候は日常の中に埋もれ、本人も周りの人なども見逃しやすい特徴があります。

オーラルフレイルとは何か、どうすれば防げるかを、アニメで御覧いただけます。（4分程度）

YouTube
Club Sunstarチャンネル ▶

