

新婦人しんぶん

新日本婦人の会目的
☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもりまします。
☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせまします。
☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとりまします。
☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてまします。

今週の紙面

■2面 乱楽パズル／まんが／女性ニュース／談話
■別刷り1～4面 新日本婦人の会第32回全国大会議案／米山会長あいさつ／班と会員のみなさんへ
■3面 女性働く／食事情／母の歴史



東京・板橋区 栗田フキ子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです。あなたも一緒に

オーラルフレイルのセルフチェック表

「はい」か「いいえ」のいずれかを回答し、該当する数字を足してください。

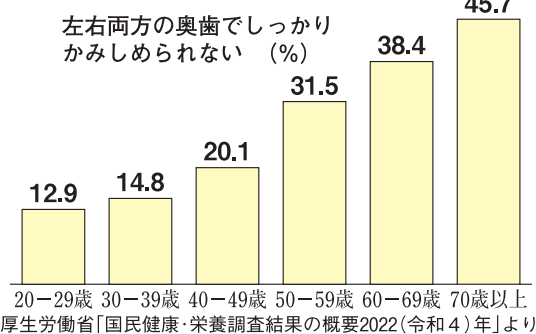
質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている(※)	2	
☐ 口の渇きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	
0～2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

40歳代の5人に1人が奥歯でしっかり噛めない



さらに、噛み合わせが悪いことで口元に自信がなくなり、他人と接する機会を避けてしまう傾向が見られます。

オーラルフレイルの予防は口の健康を維持することが大切です。

歯科疾患は初期症状が乏しく、痛みが出てからの治療は重症化しているケースがほとんどです。また高齢になると歯の神経も老化して、歯が割れても痛みが伴わなかったり、虫歯でも歯ぐきが腫

9月27日号は休刊です

定期検診で早期発見を

を緩やかにし、改善する可能性があります。

口の健康を守って全身を健康に

知っていますか？ オーラルフレイル



代々木歯科 歯科医師 上田英範さんに聞く

食事の時にむせたり、会話で言葉を聞き返されたりしていませんか？ 口に関する「ささいな衰え」をオーラルフレイルと呼びます。歯科医師の上田英範さんに、症状や予防について聞きました。

50歳代から気をつけよう

オーラルフレイルとは、口の機能の健全な状態(健口)と「口の機能低下」の間にある状態です(下イラスト)。

初期症状としては、「かたいものが噛めなくなった」「食事に時間がかかるようになった」「むせやすくなった」「滑舌が悪くなった」などがあります。これらの口まわりの「ささいな衰え」が重なり、つみかさなると、口の機能が低下するだけ

でなく、低栄養や全身の筋力や心身の活力が低下した状態(フレイル)になって、さらには日常的にサポートが必要なる「要介護」につながります。

口の機能が虫歯や歯周病、歯の欠損により損なわれると、十分に食べ物を噛むことができなくなると、栄養が取れなくなってしまう。

また歯の噛み合わせが狂うと、顎の筋肉や関節に負担がかかり、頭や肩、腰など全身の筋肉の緊張や歪みになって、全身のバランスが崩れます。これが運動機能の低下や自律神経の乱れによる体調不良につながります。厚生省の調査では、「奥歯でしっかり噛めない人」は40歳代で20%、50歳代で30%になり、加齢とともに増えています(グラフ)。

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



出典 オーラルフレイル3学会合同ステートメント(日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会)

