

口腔機能低下と、フレイル、オーラルフレイルの関係がよくわかります

オーラルフレイル



Q&A

口からはじまる健康長寿



オーラルフレイルは、超高齢社会における必須の知識です。フレイル（虚弱）を招く要因を理解し、サルコペニアから、要介護にならない方法を、患者さん・家族とともに考えましょう。これからの歯科診療に大変参考になる本です。

Q&A

プロローグ／オーラルフレイルってなんだろう？

- Q. 父が食事中によくむせるようになって、心配です
- Q. 高齢の母が、やわらかいものばかり食べていて、心配です
- Q. 食べこぼしが増えて、恥ずかしいです…
- Q. 会話中に、言葉を聞き返されることが増えました
- Q. 母が、お口のかわきとニオイを気にしています
- Q. 自分の歯が半分しか残っていないのですが、ずっと健康でいられますか？
- Q. 噛む力の弱い人は、早くオーラルフレイルなりやすいのですか？
- Q. 外出好きだった父が、高齢になってからは家にこもりがちになってしまいました
- Q. オーラルフレイルと認知症は関係ありますか？
- Q. お口の“自然な衰え”とオーラルフレイルは、どう違うのですか？
- Q. オーラルフレイルを早く見つける方法はありますか？

NOTE

- 年をとるとむせやすくなるのは、なぜ？
- 食形態や調理法に変化をつけてみよう
- 何でも食べられる高齢者の特徴
- 舌の機能を取り戻そう！
- 唾液の減少は、オーラルフレイルのはじまり
- 自分の歯が残っている人、残っていない人で健康状態はどう違う？
- 発達期から意識したい、オーラルフレイル対策
- 社会とのつながりをなくさないために
- オーラルフレイルと認知症との関係
- 自然な衰え（老化）とオーラルフレイルの違い
- オーラルフレイルに対する歯科での取り組み

巻末付録 食ベトレ体操

■ A4判 42頁 カラー ■ 定価 本体 3,000円 + 税

平野 浩彦

(東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長)

飯島 勝矢

(東京大学高齢社会総合研究機構 教授)

渡邊 裕

(東京都健康長寿医療センター研究所 社会科学系専門副部長)

