

## 虚弱高齢者 (フレイル)



朝倉 勉院長 歯学博士  
(社)日本先端技術研究所  
インプラント認定医指導医  
大阪大学歯学部歯科医師  
臨床研修指導医

# 虚弱高齢者にならない為に歯科医療ができること 全身の健康は80歳で20本以上の歯を残すことが大切

筋力や心身の活力が低下した状態を虚弱高齢者(フレイル)と呼びます。最近では、口腔のフレイルも大きな問題となっています。フレイルにならない為には栄養・運動・休養を含めた保健指導と80才で20本以上歯を残すことが大切です。8020運動とは一生自分の歯で食べられるように80歳で

20本以上の歯を残そうという厚労省が推進している健康づくりの基本です。20本以上の歯があれば、大抵の食べ物はおいしく食べられ、しつかり噛む事により脳を刺激し、認知症や生活習慣病の予防、老化防止に繋がります。厚労省による昨年の調査では、75歳～84歳で自分の歯が20本以上ある人は全体の36%です。健康な体を維持するためにも口腔内の健康が重視されています。詳しくはかかりつけの歯科医院に相談下さい。

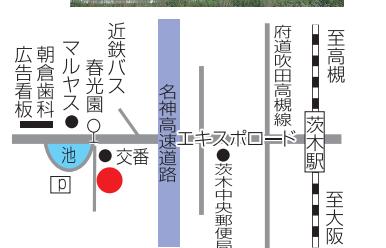
### 朝倉歯科医院

インプラント審美補綴研究所  
大阪大学歯学部臨床研修施設  
**TEL.072-625-2001**

茨木市南春日丘1-1-19  
朝倉デンタルビル  
(医)朝倉クリニック

歯科 障がい者歯科 こども歯科  
**TEL.072-626-2006**

茨木市駅前4-3-26  
朝倉メディカルビル 養精中隣り  
HP:<http://asakura-dental.com>



万博公園東口エキスポロード沿い。  
JR茨木駅からバスで5分

### 【歯科セカンドオピニオン外来】

予約受付番号**0120-468-321**

歯周病、咬み合わせ、入れ歯、口臭、顎関節症、CT画像診断、インプラント、歯並び、口内炎、歯科ドック、訪問診療、歯の悩みのご相談はお気軽にカウンセリングコールにお電話下さい。歯の悩みご相談は春日丘診療所で行っております。担当岡田