

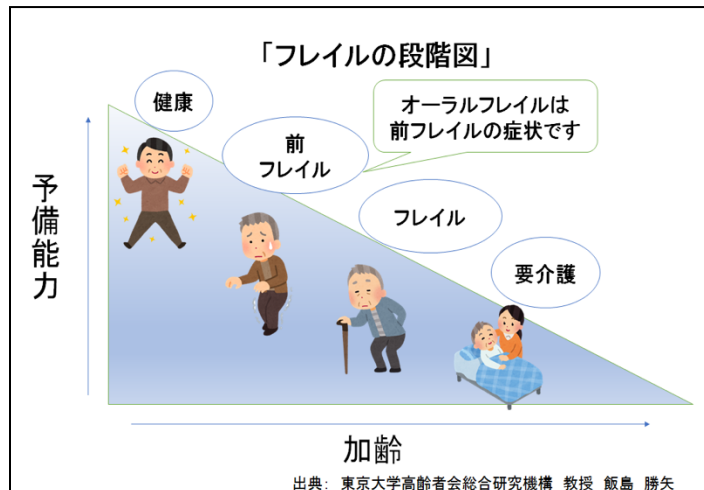
オーラルフレイル

～口と健康の関係～

新型コロナの影響で、変化のない生活が続き食生活が単調になったり、会話をする機会が減ったりしていませんか？気付かいうちに口腔機能（歯や口の働き）が衰え始めているかもしれません。感染症と関連があるとされる口腔を鍛えてウイルスに負けない身体作りをしましょう。

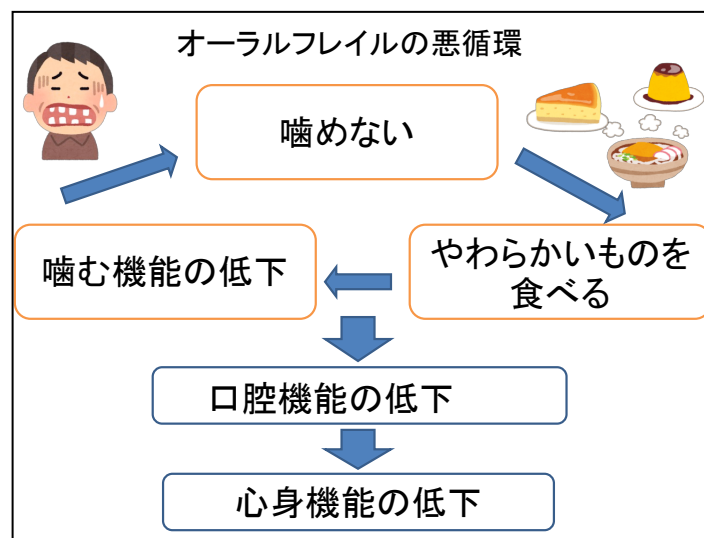
●オーラルフレイルとは？●

オーラルフレイルとは、「オーラル（口腔）」と「フレイルティ（虚弱）」を合わせた造語で、「歯と口の働きの衰え」を意味し、老化のサインとも言われています。活舌低下、わずかなむせや口の乾燥などささいな症状から始まるため、気が付きにくいので注意が必要です。また、可逆的であることが大きな特徴のひとつであり早期発見と適切な対応で健康に近づくことができます。



●オーラルフレイルと心身機能の関係●

フレイルは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間にあり、加齢とともに足腰の筋肉が衰えたり、心身が虚弱となった状態のことですが、このフレイルの初期症状は口から始まると言われています。（オーラルフレイル）



固いものが食べづらくても日常生活に大きな影響はなく、年だから仕方がないと思いがちで、うどんやご飯など柔らかいものを食事を選択することが多くなると思います。しかし柔らかいものばかりを食べると噛む回数が減り、唾液分泌の低下、口周りの筋肉の衰え、食欲低下、食事量の減少による低栄養状態を招きやすくなります。また、免疫や消化に関わる唾液の分泌も少なくなります。

もしかしてオーラルフレイルかな？

- むせる・食べこぼす
- 活舌が悪い・舌が回らない
- 口が乾く・臭いが気になる
- やわらかいものばかり食べる
- 自分の歯がない・あごの力が弱い
- 食欲がない・少ししか食べない

●口腔機能のケアをしましょう●

- ・定期的に歯科検診を受けて口腔機能の低下を予防しましょう。
- ・噛み応えのある食材を選んで良く噛んで食べることを意識し、食事の質を維持するようにしましょう。
- ・口腔機能の維持のために「口腔の体操」(下図参照)、「歌を歌う」、「早口言葉を言う」、「友人や家族とおしゃべりする」などをしましょう。



噛む力、飲み込む力のトレーニング

パタカラ体操

10回ずつ発音し、5回繰り返しやってみましょう。

発音時の注意点：
 パ 声は唇をしっかりと閉じる。
 タ 舌を上あごにしっかりとくっつける。
 カ のどの奥を閉じる。
 ラ 舌を丸め、舌先を前歯の裏につける。

一般社団法人 大阪府歯科医師会 高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック

口の中の衛生状態を改善し食べる機能を整えて、しっかりと噛んで栄養を取りましょう。胃腸機能の負担を減らし、健康維持にもつながります。



山口市小郡下郷844-4

三好薬局