



健康寿命の新たなキーワード /

「オーラルフレイル」をご存知ですか？

「フレイル」とは、「(要介護に至る前の) 全身の虚弱」のこと。

「オーラルフレイル」とは、「お口の機能の虚弱」のことです。

近年、オーラルフレイルが健康寿命の延伸のキーワードとして注目されていますが、一体なぜでしょう？今回は、その理由について少しお話ししたいと思います。



「お口」と「全身」は大きく関係しています



「お口」のささいな衰えが積み重なると…

- ① ご飯が食べれなくなり、栄養摂取量が下がる
- ② 体重が低下する
- ③ 筋力が低下する
- ④ 基礎代謝が下がり、全身機能低下のリスクが高まる



左図のように、全身機能の低下とは、お口の機能の低下によってもたらされることがわかります。つまり、**“オーラルフレイルの防止や改善が、要介護や寝たきりを食い止めることにつながる”**として、注目されているのです。



「お口のささいな衰え」とは。例えばこんなこと・・・

□ 噛めないものが増えた

最も初期の段階で起こりやすいのが、咀嚼（そしゃく）機能の衰えです。

スルメイカなど噛み応えのある食べ物を食べなくなったり、残すことが多くなることも咀嚼（そしゃく）機能の衰えと言えます。

また細かく噛み砕かないで飲み込むと胃腸障害を招くだけでなく、栄養素の吸収にも大きな差が出ます。

□ ときどきむせたり、食べこぼす

食べ物や飲み物を飲み込むときにむせてしまうことが多くなってきた場合、嚥下機能が衰えていると言えます。放っておくと肺炎になる危険性も。

□ 発音がはっきりしない

滑舌は人により異なりますが、お口の衰えが進行すると「カ行」「ラ行」「パ行」が言いづらくなってきます。言いづらくなると喋らなくなるなど、社交性の低下が孤独を招く場合もあります。

鍛えて予防しましょう

- ✓ (発音する機能を鍛える)
「パ」「タ」「カ」「ラ」体操



できるだけ大きな声を出しながら、「パパパ、タタタ、カカカ、カラ、パタカラ・・・」と発音します。各5回ずつ。毎日やってみましょう！

- ✓ (噛む機能を鍛える)
普段から噛むことを意識する
1. 噛みにくい食べ物もしっかり噛むように心がけましょう。
 2. 両側の歯をまんべんなく使いましょう

定期的に診断を受けましょう

- ✓ 舌圧計を使った新しい診断方法があります
濱谷歯科医院では、これまでわかりにくかった口腔機能を数値で診断できる「舌圧計」を導入しました。定期的に検査することにより、お口の老化防止に役立てていきましょう。

いかがでしたか？お口の中はその人の健康意識が最も現れるところ。これまであまり意識が無かった方も、この機会にお口の機能に意識を向けて健康的な口腔状態でいつまでも食べたいものを美味しく食べましょう！

