

# クリニックレポート

## 今月の話題：ご存知ですか？オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が低下していることをいいます。口腔機能の低下は全身の衰えと密接にかかわっているため、虫歯や歯周病といった歯の疾患だけでなく、舌や唇なども含めた口腔機能の低下をトータルで予防することが重要です。

緊がりが少ないと自分の口腔機能の低下に気づかないものです。人とおしゃべりしたり、食事していると、お口の手入れに身が入るため、口腔の健康を維持しやすくなります。仲間と楽しく語り、栄養バランスのよい食事を取り、歯磨きなどのセルフケアとともに、口の中がきれいに保たれているか、**定期的に歯科受診**をしてお口の健康を維持したいですね。

### 口腔機能が低下すると・・・

- **食欲低下**：低栄養・体重減少
  - **筋力低下**：舌や唇などの動きに影響し、発音や会話が円滑に行えなくなる
- ：咀嚼（噛む）、嚥下機能（飲み込む）に影響を及ぼします

#### 機能低下の症状

「お茶がむせるようになった」「食べこぼしが多くなった」「硬いものを避けるようになった」など

### 健康な歯を維持し舌を鍛える方法

#### 栄養バランスよく、よく噛む習慣を

よく噛むことで唾液が分泌され、舌や口の動きがスムーズになります。舌の機能や力は、加齢とともに低下しますが、動かすことで鍛えられます。

#### ■舌、口唇の運動トレーニング

食べ物の取り込み、咀嚼、飲み込みの中では、下あご、舌、口唇の一定範囲の可動域が確保できていることが重要です

- ① 口唇を突き出す、横に引くを繰り返す



- ② 舌を先方に大きく突き出したのち、しっかり後退させる  
同様に左右や上下に動かす



【ポイント】運動は、ゆっくり、しっかり、力強く行います



### 「オーラルフレイル」チェックリスト

1つでも当てはまったら「ささいな衰え」があると考えられます。まずは、歯科医を受診しお口の健康を確認することをお勧めします。

- 食べ物の量や食べ物の種類を控えることがあった
- 食事時間が長くなった
- 歯や入れ歯の調子が悪くないのに噛むのが困難になった
- 思い通りにしゃべることが困難だ
- 最近、体重が減った
- 缶やペットボトルのふたが開けにくい
- 歩くのが遅くなった

出典・参考：こまど 2019.6