



健康長寿はお口の健康から

オーラルフレイルを予防・改善しよう

いくつになっても健康でいきいきと過ごすためには、筋力や体力の維持だけでなく、口のケアも重要となってきます。今号では、オーラルフレイル（口の機能の衰え）とその予防・改善策についてご紹介します。

◆オーラルフレイルとは

口腔機能（かみ砕く、飲み込む、言葉を発するなど）の“ささいな衰え”をオーラルフレイルといいます。

この状態を、単なる老化現象と放置していると、十分な食事が取れず栄養不足になり、筋力や免疫力の低下につながります。また、会話に支障をきたすことになり、家に閉じこもりがちになります。このような、不活発な生活を続けていると、体力とともに脳も衰え、寝たきりや認知症へとつながりかねません。特に、嚥下（えんげ）機能の低下による誤嚥（ごえん）性肺炎は命にかかわる危険性があります。

高齢者が、心身ともに健康な生活をおくるためには、口腔機能を維持することが大切です。

◆口の衰えをチェックしよう

次の5項目のうち、1つでも気になる項目がある人はオーラ

- ルフレイルの疑いがあります。
- 口がよく乾くようになった
- 硬いものをうまくかめないことがある
- 食べこぼしが増えた
- 水や食事でむせることが増えた
- うまく口が動かずしゃべりにくいことがある

◆オーラルフレイル予防・改善のために

▶よくかんで味わって食べる

かむ力を維持することで、食物の吸収がよくなるだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。同時に、気持ちが元気になるし、表情がいきいきとし、生きる意欲につながります。

▶歯や口を清潔に保つ

虫歯や歯周病にならないために、日々の歯みがきや義歯の手入れなどをしっかり行いましょう。また、歯科を

定期的に受診しましょう。

▶顔や口を動かそう

口の体操（下図参照）を行うことで、顔や口の筋肉をバランスよく鍛えることができます。食べる力がアップし、発声もよくなり、顔が引き締まり若々しくなります。

▶唾液腺をマッサージしよう

唾液には口の中を清潔に保つたり、消化や飲み込みを助ける効果があります。唾液腺マッサージを行って唾液の分泌を促

新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、健康づくり教室などが休止の間、自宅でできる運動で心身の機能低下を防ぎましょう。「いきいき百歳体操」を市ホームページやケーブルテレビ徳島、国府町CATVで放送しています。放送日時などは市ホームページをご覧ください。



しましょう（下図参照）。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇

フレイル（加齢により心身が衰えた状態）は、日ごろの心がけで健康な状態に戻すことができるのが特徴です。オーラルフレイルを予防・改善し、いきいきと健康に過ごしましょう。

くっぼちゃんの健口体操
おいしく安全に食べるための体操です。

1 まず深呼吸から
2 首の運動です
3 つぎは隣の運動です
4 頬の運動です
5 唾液腺（だえきせん）のマッサージです
6 舌の運動です
7 言葉の体操です「ばんだのたからもの」とはつきりいってみましょう
8 最後に深呼吸 おしまい

徳島大学歯学部 ©2014 Tokushima University All Rights Reserved

出典：徳島大学歯学部「くっぼちゃんの健口体操」

歯医者さんに聞きました

オーラルフレイルは患者さん自身が口腔機能の衰えに気づき・向き合い、口腔機能の回復や維持などの目標に向けて主体的に取り組むことが大切です。

そのことが口腔機能の維持・改善につながり、ひいてはフレイル予防や介護予防へとつながることを理解してもらうとともに、私たち医療従事者や介護職員、さらにご家族などが連携しながら、患者さんのやる気を後押しできるような働きかけていくことも重要と考えます。



一般社団法人 徳島市歯科医師会 専務理事 兼松 義典 さん

【問い合わせ先】 高齢福祉課 (☎621-5574 FAX624-0961)