

オーラルフレイルを予防して、健康長寿を目指そう！

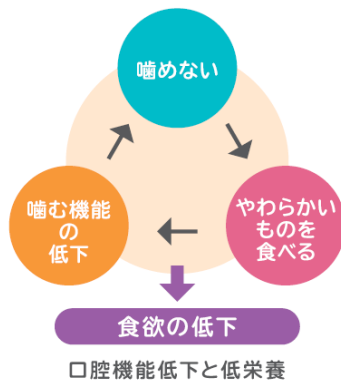
「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？「フレイル」は、高齢期になり心身の働きや活力が衰え虚弱になった状態です。「オーラルフレイル」は、以前と比べて水分でむせる、噛めない等の口腔（こうくう）に関する“ささいな衰え”がある状態のことです。これを放置すると要介護状態となる危険性が高まるだけでなく、健康長寿を達成できる割合が低くなるといわれています。口腔の“ささいな衰え”に早く気づき、心身の健康を維持できるよう、そのサインや改善策をご紹介します。

◆オーラルフレイルとは

オーラルフレイルを直訳すると、「口腔の機能の虚弱」です。口腔が虚弱になると食べ物を噛んで飲み込む機能や話す機能が低下します。具体的には日常生活における口腔のささいなトラブル（硬いものが食べにくい、食べこぼしやむせがある、滑舌が悪くなった等）が現れます。これらの症状がみられたときに「老化だから仕方がない」とあきらめて放っておくと、口腔機能（噛む力や舌の動き等）の低下を経て、食べる機能の障害につながります。健やかで自立した暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルの予防や改善に努めることが重要です。



◆オーラルフレイルと口腔機能の関係



※東京都健康長寿医療センター 平野浩彦：作図

高齢になると、歯磨き等の口腔のケアが難しくなることがあります。その結果、歯周病やむし歯で歯を失うことで噛む力が低下します。

うまく噛むことが出来ないと、やわらかいものばかり食べてしまい噛むために必要な筋肉や機能が衰えていく悪循環に陥ります（左図）。やがて食欲低下や口腔機能の低下、低栄養につながり、オーラルフレイルを進行させることとなります。

◆口腔の“ささいな衰え”を放っておくと…

口腔の“ささいな衰え”を放っておくと、次の段階として食欲の低下などが生じ、低栄養やサルコペニア（筋肉量の減少による身体機能の低下）のリスクが高まります。サルコペニアになると口腔機能の低下が加速し、食べる機能の障害を引き起こします。最終的に要介護状態にならないために、オーラルフレイルのサインに早く気づき見過ごさないことが大切です。



ささいな衰え



食欲低下



低栄養
サルコペニア



食べる機能の障害



要介護状態

◆ 日常に潜むオーラルフレイルのサイン

日常に潜むサインに気づくことでオーラルフレイルを食い止めることができます。
下の表でチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

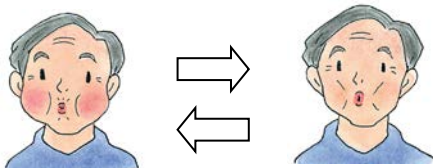
※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表



◆ オーラルフレイルの予防策

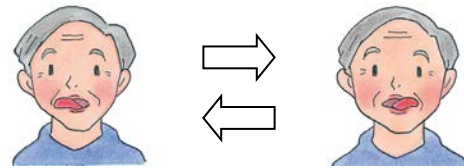
お口の働きを維持してオーラルフレイルの予防につながる体操をご紹介します。

① 口まわりの筋肉の運動



口唇を閉じ、頬を膨らませてから、頬にくぼみができるほど強く吸い込み、保持します。

② 舌の運動



口を開けたまま、舌をできるだけ後方へ引っ込ませます。舌で左右の口角をなめるようにします。

※社団法人 東京都歯科医師会『お口の健康は元気の近道』より引用

③ 噛むのに必要な筋肉の運動

- 1 唇を閉じて、ガムをしっかりと噛みましょう。
- 2 ガムは一か所で噛まず、左右両側を均等に使い噛みましょう。
- 3 姿勢は正しく均等に噛みましょう。

1日2回（朝と夜）
5分間噛みましょう。



高齢の方にとってオーラルフレイルは近い将来に全身が衰える前兆です。口腔に関する“ささいな衰え”を「歳のせい」と放っておかず“自分ごと”として早く気づき予防することが大切です。

日頃から歯と口の健康にもっと気を配り、いつまでも食事や会話を楽しめる健康長寿を目指しましょう。