

知ろう!

防ごう!

オーラルフレイル

監修／東京大学高齢社会総合研究機構機構長

未来ビジョン研究センター教授 飯島 勝矢

☑ こんな症状はありませんか？

□ 食べこぼす



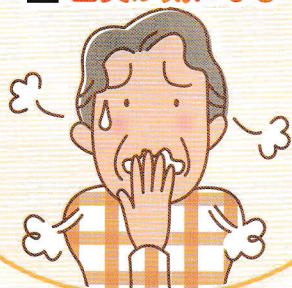
□ むせる



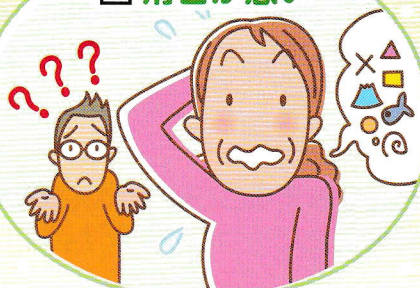
□ お口が渴く



□ 口臭が気になる



□ 滑舌が悪い



□ 食欲がない



ひょっとして、それは オーラルフレイル かもしれません。

「食べる」「話をする」「表情をつくる」など、私たちはふだん当たり前のように「お口」を働かせて生活しています。しかし、このように大切な役割を果たすお口の機能も、加齢とともに少しずつ低下していきます。これを「オーラルフレイル」といい、この状態を放置しているとやがて全身の活力低下を引き起こし、要介護状態を招くことがわかってきました。思い当たる症状があれば、早めにお口の健康対策を行って、オーラルフレイルを予防・改善することが、健康寿命をのばすことにつながります。

熊本県後期高齢者医療広域連合

日常生活の中でも こんなことを意識しましょう

オーラルフレイルを防ぐためには、日常生活におけるちょっとした心がけも大切になります。日ごろから、次のようなことを意識するようにしましょう。

❖ 噛みごたえのあるものを食べる ❖



たくあんやサキイカ、みりん干しやドライフルーツなど、噛みごたえのある食品を積極的に食べるようにしましょう。

❖ しっかりと声を出す ❖



日ごろから声をよく出す人は、オーラルフレイルになりにくいと言われています。カラオケを楽しんだり、本を音読したりするのもよいでしょう。

❖ 丁寧な歯みがき ❖



正しい歯みがきは、むし歯や歯周病を予防し、歯の喪失を防ぐことにつながります。歯ブラシは小刻みに動かして、1本ずつ丁寧にみがきましょう。

❖ 定期的な歯科健診 ❖



自覚症状はなくても、健診によって歯周病や口腔機能の低下が明らかになることがあります。年に2回程度、定期的に歯科健診を受けましょう。

「周囲の人」の気づきも重要です

オーラルフレイルは、なかなか本人が自覚しにくい場合が多いので、**家族や周囲の人たちが気づくことも重要**です。「硬い食べ物を避ける」「うがいがうまくできていない」「言葉が聞きとりづらい」など気になることがあれば、歯科医など専門家への相談をすすめるようにしましょう。



寝たきり・要介護状態の引き金に!?

オーラルフレイルになると食生活への影響はもちろん、「話す」「笑う」などのコミュニケーション能力も低下していきます。

十分な栄養がとれないことは、筋肉量や免疫力の減退につながり、また他者との交流機会が減ってしまうことは、精神的な活力を失う原因となります。放置していれば、寝たきりや要介護状態へと進行してしまうリスクが高まるのです。

「最近むせやすくなった」「お口が渴きやすい」などの兆候に気づいたら、早い段階からオーラルフレイル予防に取り組みましょう。



オーラルフレイル

加齢にともなって、歯が失われたり、お口の周りの筋肉が衰えてきます。

- 歯が少なくなる
- むせ
- 食べこぼし
- お口が渴く
- 滑舌が悪くなる
- 噛めない食品が増える など



食生活への影響 (身体的フレイル)

- 食欲の減退
- 食事量の減少 (低栄養) など



社会生活への影響 (ソーシャルフレイル)

- コミュニケーションの減少
- 閉じこもり など



運動能力への影響

- 筋肉量の減少
- 転倒・骨折 など



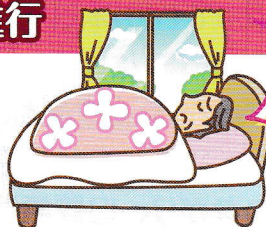
精神面への影響

- 認知症
- うつ病 など



寝たきり、要介護状態へ進行

摂食嚥下^{えんげ}障害 (食べることや飲み込むことが困難な状態)、咀嚼^{そしゃく}機能不全 (噛む力の著しい衰え) などを引き起こし、やがて寝たきりや要介護状態になってしまいます。



死亡リスクが
2倍に!

お口の機能の低下は、人生の楽しみを半減させてしまいます。

オーラルフレイルを予防・改善して、QOL (生活の質) の向上を目指しましょう。



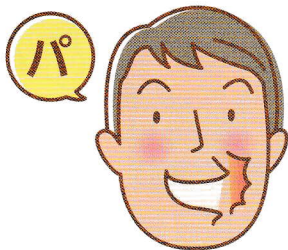
しっかり食べて低栄養を防ぎましょう！

低栄養とは、体に必要な栄養素がきちんと摂取されていない状態のことで、免疫力が低下する原因となり、病気にかかりやすくなります。噛む力が弱まると、柔らかいものばかり食べる傾向が強まり、栄養が偏って低栄養になりやすいので、噛む力を維持できるようにしましょう。

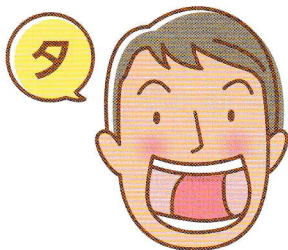
◆パタカラ体操

食べ物をお口に入れ、のどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えられます。食べこぼしや誤嚥の予防にも効果があります。

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。



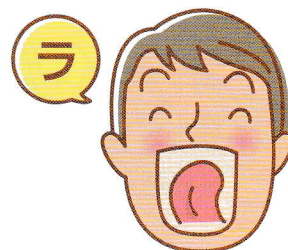
唇をしっかり閉じてから発音します。



舌を上あごにしっかりくっつけて発音します。



のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。



舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

◆咀嚼トレーニング

噛む力を鍛えることによって、さまざまな食材を楽しむことができ、低栄養の防止にもつながります。



- ①唇を閉じて、ガムをしっかり噛みます。
- ②ガムは1ヵ所で噛まず、左右両側をまんべんなく使います。



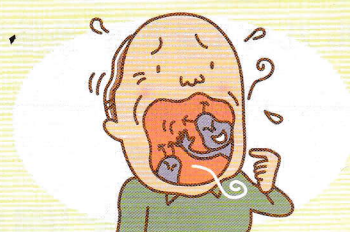
- ③2分間はリズムを決めて、3分間は自由に計5分間、1日2回行います。



「口腔機能低下症」とは？



お口の中の汚れや渇き、噛む力や飲み込む力が衰えるなどの症状が現れる疾患で、全身の健康に悪影響を及ぼしやすくなります。2018年に新たに病名が付けられたことにより、保険診療が適用となり、歯科医での診断・治療ができるようになりました。



オーラルフレイル対策

オーラル
まだまだ大

◆ 唾液腺 マッサージ

唾液の分泌を促すために、食事に行うと効果的です。唾液には食事を飲み込みやすくしたり、お口の中を清潔に保って歯周病を予防する効果もあります。

《耳下腺マッサージ》



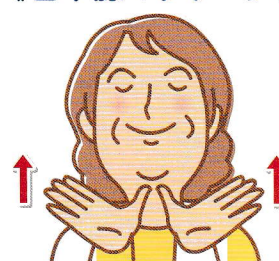
両頬に親指以外の4本の指をそろえて当て、奥歯の周囲をグルグル回転させてもみほぐします。

《顎下腺マッサージ》



耳の下からあごの下にかけて、指先で下からやわらかく押し上げていきます。

《舌下腺マッサージ》



親指の腹を使って、あごの下側を軽く押すようにマッサージします。

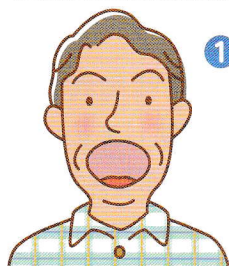


誤嚥性肺炎を予防しましょう

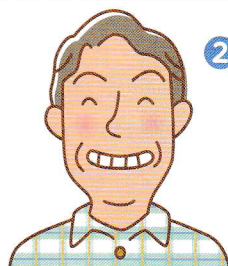
細菌を含んだ唾液や飲食物が、誤って気管から肺の中に流れ込み、炎症を起こしてしまう疾患が**誤嚥性肺炎**です。高齢者の死亡原因の中でも高い割合を占めており、注意が必要です。お口の周りの筋力を高めて、誤嚥性肺炎を防ぎましょう。

◆ お口の開閉 トレーニング

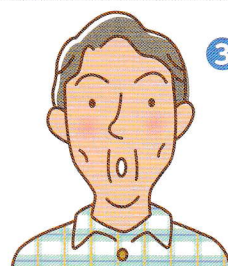
お口の周囲の筋肉を鍛えて、誤嚥を防止しましょう。ふだんはあまり行わない動作を繰り返すことで、口腔機能を高められます。



① お口を大きく「アー」と開きます。



② お口を「イー」としっかり伸ばします。



③ お口を「ウー」としっかりすぼめます。

「早口ことば」に挑戦してみましょう

「早口ことば」は口腔機能の低下を自覚したり、機能を向上するための練習にもなります。楽しみながら、ときどき挑戦してみるとよいでしょう。

初級

裏庭には二羽 庭には二羽 鶏がいる

中級

骨粗鬆症 訴訟 勝訴

上級

新春早々 新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー



フレイルは、早めに気づいて対策を行えば、改善することが可能です。自覚症状がある人はもちろん、丈夫だと思っている人も、お口の筋肉を鍛えるトレーニングを習慣にしましょう！

◆舌の体操

誤嚥を防ぐ効果に加えて、唾液の分泌を促してお口の乾燥を防ぎます。

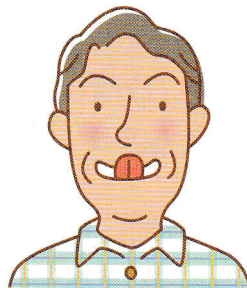
お口を大きく開けて、舌を「べーっ」と、できるだけ長く出します。



① お口を大きく開きます。



② 舌を出します。



③ 上唇をなめます。



④ お口の両端をなめます。

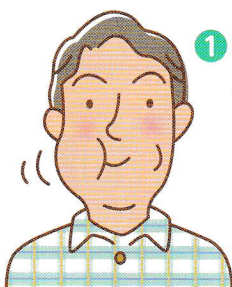


食事はみんなで楽しく食べましょう

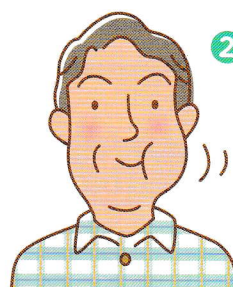
食事はひとりではなく、できるだけ家族や友人など、だれかと一緒に食べるようにしましょう。会話をしながら食事すれば、お口の筋肉をよく使うことにつながり、表情も豊かになって若々しさを保つことができます。

◆頬の運動

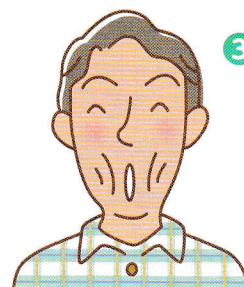
食事の失敗を気にして人との食事を避けるようになると、社会とのつながりが失われていきます。頬の運動で食べこぼしを予防しましょう。



① 右頬を大きくふくらませます。



② 次に左頬を大きくふくらませます。



③ 両頬をすぼめます。



知っていますか？「8020運動」のこと

ハチ マル ニイ マル

「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という趣旨で、1989年（平成元年）に始まったのが「8020運動」です。当初は10%程度だった達成者も、現在では50%を超えるまでになりました。この運動が、歯を含めた口腔の状態を研究することにつながり、口腔機能の維持・改善の重要性が明らかになってきました。現在のオーラルフレイル予防という考え方は、この8020運動が基盤となっています。

