

身体の健康はおくちの健^{けんこう}口から

オーラルフレイル予防で

食事と会話を生涯楽しもう



噛む・飲み込む力が衰えてしまう“オーラルフレイル”。口の衰えは身体の衰えのきっかけにもなると言われています。噛む力・飲み込む力を鍛えて“健口”な生活を送りましょう。お問い合わせは健康づくり課☎483-4646へ。

オーラルフレイルは口の機能の衰え

オーラルフレイルとは口の衰えを意味します。噛む・飲み込むといった口の動きなどが衰えることで、食事の量が減って必要な栄養素が不足することから、身体の衰え「フレイル」に先行して起こることがわかっています。フレイルは高齢になって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した健康と要介護の中間地点状態であり、健康寿命を延ばして要介護状態にある期間を減らすために注目されている概念です。

口の健康状態を知って健口な生活を

生涯にわたり食事や会話を楽しむためにオーラルフレイルを防ぐことが重要です。オーラルフレイルのサインである「発音のしづらさ」や「わずかな“むせ”」「食べこぼし」「噛めない食品の増加」「口の渇き」「口の衛生状態の悪化」などを見逃さず、歯科医院で適切な指導を受けたり、トレーニングを受けたりすることで改善が期待できます。まずはセルフチェックをして口の健康状態を把握しましょう。また、自分の生活習慣や口の健康状態に合わせた、口の機能を守るトレーニングもおすすめです。

健康長寿の強い味方「かかりつけ歯科医」へ相談を

口の衰えは自分では意外に気づきにくいものです。そこで、かかりつけ歯科医で、「発音の検査」「舌の力の検査」「飲み込み機能の検査」を受け、口の状態を「見える化」することが大切です。口の健康を意識することが、美味しく食べ続ける健康な口を維持する第一歩です。こんな食品を食べたい、落ちた体力を戻したいなど、目標に向かって、かかりつけ歯科医に相談して、自分に合った対策に取り組みしましょう。かかりつけ歯科医がない人、歯科受診をしばらくしていない人は、まずは歯科健診を受けましょう。

●40歳以上の市民の人▷▶八千代市で成人歯科健康診査が800円（70歳以上は無料）で受診できます ●前年度に75歳になった市民の人▷▶後期高齢者歯科口腔健康診査が無料で受診できます
お問い合わせはいずれも健康づくり課☎483-4646へ

■セルフチェック項目と判定表

質問事項	はい	いいえ	スコア	オーラルフレイルの危険性は	口の健康維持のため、定期的に歯科医院で歯科健診を受けましょう
半年前と比べて固いものが食べにくくなった	2		0~2点	低い	
お茶や汁物でむせることがある	2				
義歯(入れ歯など)を入れている	2		3点	危険性あり	歯科医院で口腔機能の状況を確認してもらい、必要な指導を受けましょう
口の乾きが気になる	1				
半年前と比べて、外出が少なくなった	1		4点以上	危険性が高い	
さきイカ・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1			
1日に2回以上、歯をみがく		1			
1年に1回以上、歯科医院に行く		1			

出典：東京大学高齢社会総合研究機構（田中友規、飯島勝矢）を改編

■口の機能を守るトレーニング

唾液腺マッサージで口の乾きを解消

指の腹全体で耳の前をさわり後ろから前に向かってまわす

親指を立ててえらの内側を押し下にずらしながら押す・離す

左右の親指を揃えて舌を突き上げるようにあごの下を押す

口が乾くと飲み込みに支障が出ます。手を使って顔の外から唾液（つば）の出口をほぐして唾液の分泌を促しましょう。肩のちからを抜いてリラックスして行いましょう。

舌の体操で飲み込む力をキープ

舌を上下に動かす

舌を左右に動かす

舌をぐるりと一周する

舌の動きが弱まると、口の中で噛んだ食べ物がまとめるにくくなります。舌をよく動かして、舌の筋力を維持しましょう。

広告