

硬いもの食べにくい、むせる...

口周りの機能衰え 注意

硬いものが食べにくくなった、むせる…。加齢に伴う口周りの機能の衰えは「オーラルフレイル」と言われ、口腔機能が弱まると全身の衰えにつながる可能性がある。マスクを外す機会が増えたのを契機に、自身や家族の口と健康に関心を持ちたい。

(藤田りか)



川又均主任教授

健康に影響も 早期発見で進行防止を

「健康に影 響も 早期発見で進行防止を」
「健康が損なわれると、栄養不足による体調不良を引き起こし、社会参加の抑制などにつながる。この悪循環が全身の健康に影響を及ぼすことがある。」

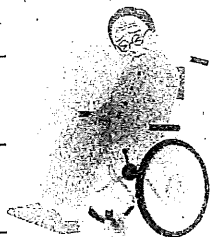
オーラルフレイルは、かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰える状態を指す。「口腔ケアは命と人生を支えている」とする獨協医大口腔外科学講座川又均主任教授は「年齢のせい、と諦めない」

「健康が損なわれると、栄養不足による体調不良を引き起こし、社会参加の抑制などにつながる。この悪循環が全身の健康に影響を及ぼすことがある。」
川又主任教授によると、オーラルフレイルの該当者は、ない人比べて身体的フレイルやサルコペニア（高齢に伴い筋肉の量が減少していく現象）の発生量がそれぞれ約2倍になるとい

獨協医大川又主任教授に聞く



口に関する「ささいな衰え」が積み重なると...



オーラルフレイルの自己チェック

- むせる 食べこぼす
- 食欲がない 少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり 食べる
- 滑舌が悪い 舌が回らない
- お口が乾く ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない あこの力が弱い

(日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」を基に作成)

来月、東京で 口腔ケア大会

本県歯科医師ら登壇

第31回日本医学会総会と連携した第20回日本口腔ケア学会総会学術大会(大会長・川又均 獨協医大主任教授)が4月20、21の両日、東京都千代田区の一橋講堂で開かれる。市民公開講座「多職種連携による地域包括口腔ケア」は、本県の歯科医師会、薬剤師会、医師会などの演者が地域包括ケアにおける口腔ケアの役割について意見を交わす。無料オンデマンド配信は4月22日から5月31日まで、日本口腔ケア学会総会学術大会ホームページから視聴できる。

炎を発症するリスクが高くなる。誤嚥性肺炎は高齢者の死因の上位を占めることを知っておきたい。

また細菌が血管内に侵入すると、心筋梗塞や糖尿病などの疾患の発症に影響を及ぼす。半年に1回は歯科を受診してほしい」

オーラルフレイルを予防するために、川又主任教授は「『口腔体操』も有効」と話す。①口

・舌の動きをスムーズにする②飲み込むパワーを付ける③かむパワーを付ける④口周りの筋肉を鍛えたり舌の動きを滑らかにしたりする体操だ。日本歯科医師会のホームページに掲載されている。

川又主任教授は「ささいな口腔機能の衰えが健康に影響を及ぼすことを知り、予防や早期発見につなげてほしい」と強調している。