

オーラルフレイルを見逃さない！！



オーラルフレイルとは

老化は口からはじまります！！
オーラルフレイルを知って
予防しましょう！



歯の本数と咬合力

高齢者に食べこぼしが多いのは、オーラルフレイルの兆候の1つです。高齢になると、歯磨きや入れ歯のケアが難しくなります。その結果、口の中が不潔になり、歯周病やむし歯のリスクが増えます。それによって歯を失うと、より一層噛む力が低下します。すると食べこぼしや噛み切れない物が増えて、体内に取り入れることが出来なくなってしまいます。ちなみに残っている歯の本数と、咬合力（歯をかみしめた時の力）や咀嚼力には密接な関係があるとされ、一般的に残りの歯が20本未満になると、咬合力はガクンと低下します。歯が少なくなると、やはりオーラルフレイルに陥りやすくなるのです。



社会性との孤立

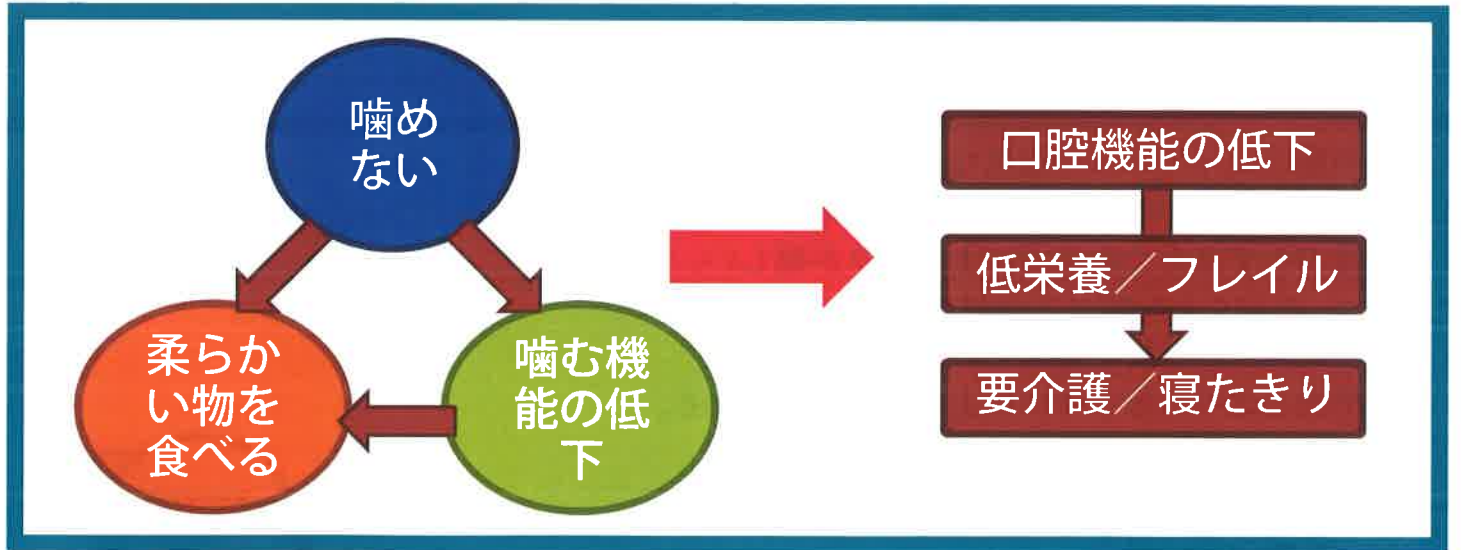
口腔機能の低下が、人との関わりの減少にもつながってしまいます。家でじっとしていると、運動量の低下により体の様々な機能も衰えていきます。やがて日常の生活動作でさえも困難になりかねません。また、社会との関わりが薄れることで、行動意欲の低下にもつながり活発さも失われます。



「オーラルフレイル」とは、どんなことでしょうか？
英語で「オーラル」は『口腔』、「フレイル」は『虚弱』を意味します。
つまり、歯や口の中の機能が弱くなることです。

心身の老いは感じるけれど、まだまだ介護は必要ない。そんな健康と要介護の中間段階を「フレイル」といいますが、フレイルの症状の中でも比較的早い段階で起こるもののひとつが「オーラルフレイル」です。

「まだ老化なんて」という方も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには、老化のサインのひとつともいえる「オーラルフレイル」を見逃さず、対処・予防していくことが欠かせません。



オーラルフレイルと健康寿命の関係性

オーラルフレイルの予防は「健康寿命」をのばすきっかけです。

右図のように、「栄養」「社会性」「運動」の3つの要素を三位一体として、バランスよく保つことがフレイルを予防し、健康寿命の延伸につながる秘訣です。

特に、「栄養」では口腔機能の維持が大きく関わります。歯を失ったり、むせたりして、食べこぼしが増えてくると、食事がしにくくなり栄養バランスの乱れや低栄養状態へとつながります。そこから筋肉量が低下し、フレイルとなり人と会ったり外出することが次第におっくうになってしまうのです。最終的には寝たきりで社会活動ができなくなってしまいます。



オーラルフレイルを食い止めるには

加齢とともに体が衰えていくのは自然なことです。しかし、話す、食べる、などの日常の行為を通じて、健康な状態に戻していくことは十分可能です。

- ★ 食事はよく噛むようにする
(唾液の分泌によって口内環境を整え、消化・吸収の手助けもしてくれます)
- ★ 正しい歯磨きや入れ歯のお手入れなど、毎日しっかりケアをする
- ★ 定期的に歯科検診を受ける

意識的に口をしっかり動かして使い、口の中の健康を保つことを心がけ、オーラルフレイルを食い止めましょう。

