

「健口」で老化防止へ

ステイホームと



お口の健康

①

「オーラルフレイル」に注意

オーラルフレイルって聞いたこと
がありますか？ フレイルは「虚弱」
という意味になるのですが、これは
要介護の前段階と捉えられています。
このフレイルに先がけて、「口ま
わりのささいな衰え」がオーラルフ
レイルと呼ばれるものなのです。

最近しゃべりづらくなったりとか、
食事の時にむせる、食べこぼすとい
った事を経験することはありません
か？ これらの自覚症状や、家族・
友人から指摘があった人は要注意で

十勝歯科医師会理事 橋尚文

す。

虫歯や歯周病を放置することによ
り歯を失うと、当然かむ力も衰える
こととなり、オーラルフレイルを進
行させてしまいます。オーラルフレ
イルが進行すると食べられるものも
限られ、その結果栄養不足(低栄養)
を招いてしまいます。「口まわりの
ささいな衰え」から全身の衰えに進
行してしまうこともあるのです。ま
た、オーラルフレイルを予防しバラ
ンスの取れた栄養を取ること、認知
症予防に効果を与えることも分かっ
てきています。

オーラルフレイルは適切なアプロ
ーチで、ある程度回復すると言われ
ています。歯の治療による咀嚼(そ

しゃく)機能の回復、口腔(こうく
う)リハビリ、適切な栄養摂取、口
腔ケアを行うことで回復していくの
です。そして、それが全身の健康へ
とつながることが分かってきたので
す。「老化は口から」ともいわれま
す。「健口」から健康への道がたな
がるということを理解していただい
たらと思います。

(たちばな歯科医院院長)



ステイホームで社会的つながりが
薄れ、会話などの口を使う機会が減
ると「オーラルフレイル」を引き起
こしやすくなります。歯と口の健康
週間(6月4〜10日)に寄せて、今
週から4週にわたって歯科医師、言
語聴覚士、管理栄養士がそれぞれの
立場からオーラルフレイルについて
連載させていただきます。

予防の口腔リハビリ

ステイホームと

お口の健康

②

「オーラルフレイル」に注意

人はお互いの気持ちや考えを伝え合い、経験や知識を共有して生活しています。言葉によるコミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、記憶、思考などのさまざまな機能が関係しており、病気や交通事故、発達上の問題などでこのような機能が損なわれることがあります。

言語聴覚士（ST）は、医療・福祉・教育などの分野で、コミュニケーションの問題に対応する専門職と

道言語聴覚士会十勝支部長 平野尚美

を突き出すなど)③呼吸や発声(腹式呼吸・パタカラを繰り返すなど)④唾液腺マッサージ、などがたくさん紹介されています。

なります。全国でも3万6255人(2021年3月末)と少なく、十勝では約50人が病院・施設・介護事業所・ことばの教室などで当事者とご家族を支援しております。コミュニケーションをとるために必要な「口」/今回のテーマにもあります「口腔(こうくう)器官のリハビリテーション」にも深く関わっており、摂食・嚥下(えんげ)という問題にも専門的に対応しています。

最近ではインターネットで検索すると、口腔リハビリテーションとして、①口や舌の体操(舌を出す・口の中で舌を回すなど)②首の運動(上下・左右・回す・左右に傾ける・あご

リハビリテーションというとか特別なことのように思えるかもしれませんが、「話をする」「新しい活動を始める」「歌う」「本を読む(音読)」「良く噛(か)んで食べる」なども口を動かす活動の一つとなり、オーラルフレイルの予防となります。生活の中には、簡単に取り入れられるものがたくさんあります。「口を使う」ということを意識して生活してみてはいかがでしょうか? 日々の中にひっそりと隠れている「口腔リハビリ」を発見して、無理せず続け、予防につなげましょう。

(北斗病院リハビリテーション部言語聴覚科)

「食べること」で予防

ステイホームと

お口の健康

③



「オーラルフレイル」に注意

「最近硬いものが食べにくい」「食べこぼしが多い」などという事はありませんか。「ある、ある!」と思つた方、オーラルフレイルの入り口なのかもしれません。ここから引き起こされる低栄養などはしっかりと食べることで予防や改善ができます。

(疾患により食事療法をされている方はかかりつけ医の指示をお守りください)

○「ちよつどよい体重」を保つことが出来る充分な栄養をとりましょ

道栄養士会十勝支部長 木村千恵里

う。「ちよつどよい体重」とは標準体重(※BMI21・5)より少し多め(BMI25未満)です。※BMI＝ $\frac{\text{体重(キログラム)}}{\text{身長(メートル)}^2}$

○バランスよく食べましょう。主食(ごはんなど)＋主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)＋副菜(野菜など中心)が理想です。おかずは何にしようかなと考える時は、1日単位で食べていない食材を選ぶことがポイントです。

○体内で作りに出せないアミノ酸を含んだ良いたんぱく質(大豆・卵・豚肉・鶏肉・サケ・タラ・チーズ等)をしっかりと食べることで筋肉のたんぱく質合成が進みます。食べる量が少ない方は手軽にゆで卵や牛乳

・豆乳・ヨーグルト・チーズ・魚の缶詰、納豆、サラダチキンなどをプラスしてはいかがでしょう。

○シニアの方の食に変化がないか、特に1人暮らしの方には家族や周囲で感染予防をしながらの見守りも大切ですね。

長引くコロナ禍で生活スタイルが変わってしまいました。当団体の食のイベントも自粛中ですが栄養にかかわるご相談は帯広第一病院(0155・25・3121、栄養科木村ノ平日午前9時～午後4時)にご連絡を。地域の栄養ケア・ステーションにお取り次ぎを致します。オーラルフレイルを早めに予防して、おいしく食べて住み慣れた場所で元気に過ごしましょう。

(北海道医療団栄養科法人統括科長、帯広第一病院栄養科長)

口腔ケアの大切さ

ステイホームと



お口の健康

④

「オーラルフレイル」に注意

最近食べ物が飲み込みづらいと感じることはないですか？ オーラルフレイル（口の機能の虚弱）による口腔（こうくう）機能の低下は、摂食嚥下（えんげ）の衰えから始まることが多いと言われています。食べ物をかみ砕いて飲み込む動作を「摂食嚥下」というのですが、この力が衰えていくと誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

口の中には口腔常在菌と呼ばれる

十勝歯科医師会理事 橋尚文

約1000億個もの細菌が存在します。この細菌が誤って肺の中に入り込んでしまうと肺炎を発症させてしまうのです。70歳以上の肺炎患者の約70%が「誤嚥性肺炎」であり、日本人の死因の第7位にランクインしています。この誤嚥性肺炎を予防するために、口の中を清潔に保つ口腔ケアが重要視されてきています。

虫歯や歯周病を放置すると歯を失うリスクは高まりますし、口の中の雑菌が増えることにより誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。歯を失うことは咀嚼（そしゃく）機能の低下につながりますし、合わない入れ歯を使用していると同様です。まずは

必要な治療はしっかりとしてお口中の環境を整えましょう。そして、治療後もその状態を清潔に保つための口腔ケアが重要となるのです。定期的に歯医者を受診してメンテナンスをしてもらい、オーラルフレイルを予防しましょう。

今、コロナ禍ということもあり、歯医者を受診を避けている方もいるかもしれません。しかし、現状歯科医院でコロナのクラスターが発生したとの報告は全国で1例も報告されていません。歯科医院では徹底した滅菌・消毒体制で十分な感染対策が施されています。積極的に歯医者を受診し、口腔ケアを実践しながら自己免疫力を高めていくことが、結果としてコロナ対策となるのではないのでしょうか。

（おわり、たちはな歯科医院院長）