

## 口腔機能の大切さ



私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。これらの働きを口腔機能といいます。

## オーラルフレイルの原因とは？

## おもに加齢による筋力低下、歯の喪失が原因となる

## オーラルフレイルの過程



高齢者の自発性が低下し、社会的・精神的な活動が低下してしまうと、口腔ケアへの関心も低下し、歯周病や虫歯など歯の喪失のリスクが高くなります。

また、口腔内が不潔になっていたり口腔内が乾燥したりしていると、舌や唇の動きが悪くなり、咀嚼力や嚥下力の低下が起こりやすくなります。

食欲の低下や食べる食品の偏り、咀嚼力、嚥下力の低下が低栄養を引き起こし、急速な身体の衰えとなります。この栄養障害、運動障害に至る過程がオーラルフレイルです。

## 全身に影響が及ぶ口腔トラブル

### 低栄養状態

「かむ力」「飲み込む力」が衰えて食事の楽しみがなくなります。食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します



### 生活習慣病

口の中の細菌（歯周病菌など）が血液中に入ることによって動脈硬化を進化させ、脳卒中や心臓病などの重篤な生活習慣病の発症要因になります。

### サルコペニア

加齢とともに筋肉の量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態です。特に低栄養状態でのたんぱく質不足によって症状は悪化します。



### 閉じこもり

「話す力」の衰えや口臭が気になることで人との交流を避けるようになります。その結果、家に閉じこもりがちになり、心身の衰弱が進行します。

### ロコモ

（ロコモティブシンドローム）  
栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、歩く能力が衰えて、要介護の危険性が高まった状態です。



### 認知症

噛む力の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血液量が減ったりすることで、認知症が発症・進行するリスクが高くなる可能性があります

## オーラルフレイルの初期症状



- ・ 食事中にむせたり食べこぼしたりする
- ・ 食欲がなくなり、小食になる
- ・ 硬いものがかめず、柔らかいものばかり食べるようになった
- ・ 呂律が回りにくく、滑舌が悪くなる
- ・ 口の中の乾燥や口臭がひどくなる

## オーラルフレイル・チェック



### オーラルフレイルの診断

オーラルフレイルのチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものがたべにくくなった		2
お茶や汁物でむせることがある		2
義歯を入れている		2
口の乾きがきになる		1
半年前と比べて外出が少なくなった		1
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上オーラルフレイルの危険性が高い

# オーラルフレイルの予防

## ①口腔の乾燥を防ぐ

### 1 耳下腺 (じかせん)



### 2 顎下腺 (がっかせん)



### 3 舌下腺 (ぜっかせん)



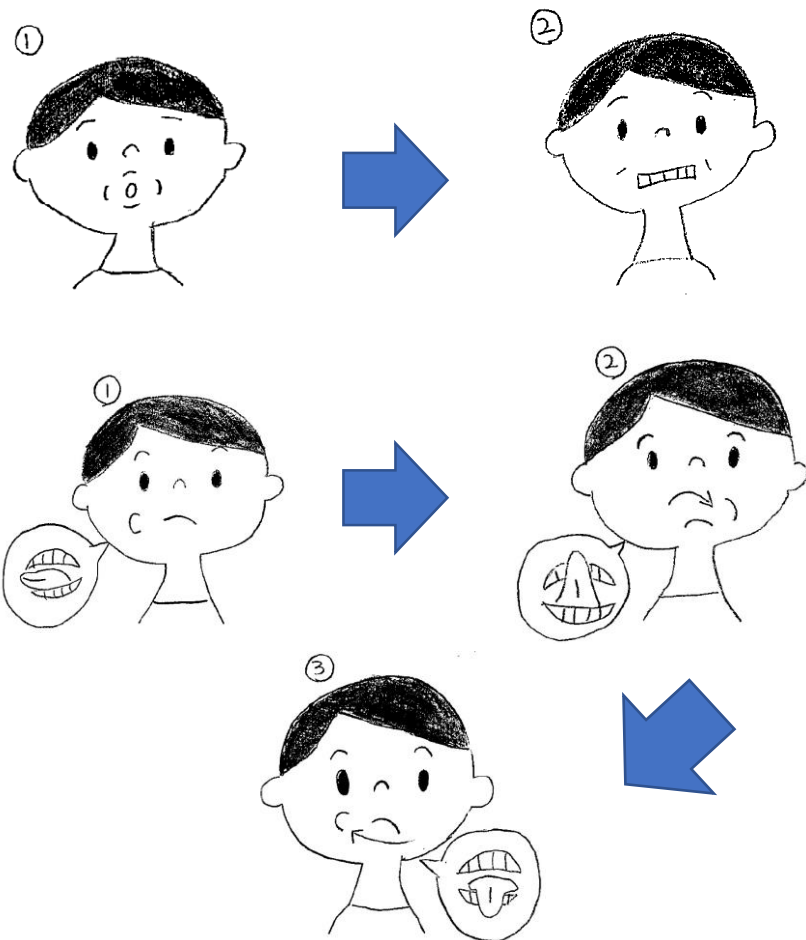
口腔乾燥を防ぐ：高齢になると口の中の唾液の分泌量が減ります。口腔内が乾燥しやすくなり、虫歯や歯周病になりやすくなります。口腔内の乾燥の予防法として、唾液を分泌する舌下腺、顎下腺、耳下腺を刺激する、唾液腺マッサージが有効です。

・耳下腺のマッサージ：上の奥歯当たりの頬を、4本の指で円を書くようにゆっくり撫でます。（10回程度）

・顎下腺のマッサージ：耳の下あたりから顎の骨の下あたりを指で数回ずつ押さえていきます。（10回程度）

・舌下腺のマッサージ：両手の親指をそろえて顎先にあるくぼみを10回程度ゆっくりと上に押し上げます。

## ②口まわりの運動



## 始めよう！口と舌の体操

口と舌の体操は唇や頬の筋肉、舌の筋肉の、「力強さ」と「巧みな動き」を鍛えます。入れ歯をしている人は外して、鏡を見ながら行いましょう。

### 口の体操

- ①正面を向き、唇をとがらせて「うー」という。
  - ②唇をめいっぱい横にひいて「いー」という。
- これを10回繰り返して1セットとする。3セットを2～3回を目安に。

### 舌の体操

- ①口を閉じ、舌の先を頬の内側に強く押しつける。
  - ②下に力をいれたまま、上唇の裏側を通して、反対側の頬へ。
  - ③さらに下唇の裏側を通して、最初の位置へ舌を動かしていく。
- これを1周として続けて3周行い、反対周りを3周行う。ここまでで1セットとする。3セットを2～3回。

### ③口腔清掃



汚れのたまりやすい場所は「歯と歯の間」「奥歯の噛み合わせ面の溝」「歯と歯肉の境目」です。歯間ブラシ、デンタルフロスなども利用しましょう。

#### ○入れ歯の洗浄方法○

義歯（入れ歯）は、必ず外して専用のブラシや洗浄剤で清掃し、汚れを流水で洗い流しましょう。

### ④定期的な歯科健診



歯や口のトラブルは、初期段階では自覚症状が少ないものです。オーラルフレイルが進行する前に発見し、改善することが大変重要です。そこで、異常の早期発見と専門的な対処に効果的なのが、定期的な歯科健診です。トラブルの自覚症状がなくても半年に1度を目安にして歯科医院でチェックしてもらいましょう。

## ⑤ ライフスタイルの改善



### かみごたえのある食事の工夫

#### (食材の工夫)

- ・ にんじん、レンコン、ごぼう等の根菜類
- ・ こんぶ、わかめ等の海藻類
- ・ たこ、いかなどの魚介類や干物
- ・ 玄米や、たくあん、ナッツ類など

#### (調理の工夫)

- ・ 食材はあえて「厚く、大きく」切る
- ・ 乱切りにして繊維を残す
- ・ ゆですぎ、煮すぎ、炒めすぎに注意して食材に歯ごたえを残す。

### 「読むこと」に工夫

本、新聞、雑誌などを読むときに「音読」をしましょう。口を動かし発音することで口腔機能がアップします。



### 「人づきあい」に工夫

意識的に外出する機会を増やして、人とたくさん話せるサークルやイベントに積極的に参加しましょう。

