



みどり

150号『オーラルフレイル』

2020年9月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1

<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

オーラルフレイルという言葉を知っていますか。近年健康長寿に注目が集まり、そのために「食と栄養」は必要不可欠な要素です。多くの人が加齢とともに低下する口まわりの機能（口腔機能）の衰えは、歳のせいばかりではありません。口腔機能低下から始まる、機能低下の悪循環に陥る前に”ささいな衰え”を見逃さないようにしましょう。

オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは「Oral」と「Frailty」を合わせた造語であり、「口の虚弱（衰弱）」という意味です。現在、歯科領域を中心とした積極的な啓発活動が展開されており、滑舌の低下や食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えてきた、口の渇きなど口腔機能の軽微な低下を指します。オーラルフレイルは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。

オーラルフレイルの過程

第1レベル 口の健康リテラシーの低下

生活範囲の狭まり及び精神面の不安定さから始まり、このレベルで最も重要な事象である「口腔機能管理に対する自己関心度（口腔リテラシ

ー）の低下」を経て、歯周病や残存歯数の低下のリスクが高まる段階です。高齢期になると社会的な環境も変化し、社会的役割も変化することになります。時として孤立してしまうケースもあり、知らず知らずのうちに自己の健康への興味が薄れていく段階です。

第2レベル くちのささいなトラブル

日常生活における、ささいな口の機能低下（滑舌低下、食べこぼしやわずかなむせ、噛めない食品の増加など）に伴う食を取り巻く環境悪化の兆候が現われる段階です。「最近固いものが食べにくい。歳だから柔らかいものにしよう。消化にもいいし。」という考えから始まった食事選びが習慣化し、さらに老化による機能低下も相まって口の機能低下が進みます。ささいであることから自覚なくすすむことが多いです。

第3レベル 口の機能低下

口腔機能の低下が顕在化（口腔不潔・乾燥、咬合力の低下や口唇・舌運動の低下）しサルコペニアやロコモティブシンドローム、栄養障害へ陥る段階です。口腔機能低下症という診断がつく場合もあり、歯科診療所で対応が行われます。

第4レベル 食べる機能の障がい

摂食嚥下機能低下や咀嚼機能不全から、要介護状態、運動・栄養障害に至る段階です。「摂食

嚥下機能障害」として診断がつく段階であり、専門的な知識を有した医師、歯科医師などが対応します。

以上のようにオーラルフレイルはレベルの移行に伴い、身体機能に対する影響度が増大する概念になっています。最新の研究では、オーラルフレイル状態を放置していると、死亡リスクが高まることやフレイル、要介護になりやすいことがわかっています。

防ごう！オーラルフレイル

フレイルは自然な衰えとは異なります。そして健康と要介護状態の中間地点であり、適切な対応により機能を戻すこともできます。

《口の中を清潔にしよう！》

食後の歯磨きで口の中を清潔な状態に保ちましょう。入れ歯も丁寧に清掃します。むし歯の予防になり、また唾液分泌が促進されて味覚を感じやすくなったり口を動かしやすくなったりします。誤嚥性肺炎の予防にもなります。

《体操で食べる機能を鍛えよう！》

☆嚥下体操☆

食事前の準備運動にもおすすめです。体調に合わせて各体操とも5回～10回繰り返して行いましょう。

- ①深呼吸（3回）：リラックスし、鼻からすってお腹を膨らませたら、口をすぼめてゆっくり「ふー」と吐きお腹をへこませる。
- ②首の体操（ゆっくり）：首を左右に傾ける。後ろを振り返るように右を向く、左を向く。大きく回す（右回し左回し）。
- ③肩の体操：肩を上にあげ、すっと力を抜いて落とす。肩を前から後ろ、後ろから前へ回す。
- ④体を伸ばす体操（3回）：両手を組んで上にあげる。背筋を伸ばし、体を左右に傾ける。
- ⑤口の体操（それぞれ繰り返す）：口を大きく開けて、しっかりと唇を閉じて噛み合わせる。

「い」の口で口角を横に引いて、「う」の口で唇をすぼめる。

- ⑥舌の体操（それぞれ繰り返す）：口をあけて舌をできるだけ前に出して喉の奥にしまう。舌先で上唇、下唇を交互に触る。左右の口角を舌先で交互に触る。
- ⑦頬の体操（10秒ずつ）：唇を閉じて頬を膨らませる。唇を閉じて頬をへこませる。
- ⑧発声・発音練習：大きな声をだし、はっきりと「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ」と言う。

⑨①と同様に深呼吸

☆グーパーぐるぐるごっくんべー体操☆

もっと簡単に行いたい人に！

- ①グー：目をしっかり閉じ、目玉は下方に口は口角を上げ、しっかり閉じる。
 - ②パー：目は大きく開き、目玉は上方に。口は大きく開く。
 - ③ぐるぐる：口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す（右回り、左回り）。
 - ④ごっくん：ここで溜まった唾をごっくん飲む
 - ⑤べー：舌の先に力を入れ、しっかりと前にだす（そのまま10秒キープ）。
- ①～⑤を3回以上、毎日続ける。

最後に

フレイル予防には、口腔機能の維持だけでなく、バランスの良い食事、適度な運動やお友達との交流、余暇活動や社会活動への参加を行いながら、楽しく前向きに生活することが大切です。

ご自身やご家族の“ささいな衰え”に気付いたら、早い段階で食事や生活を見直すこと、そして医療機関への相談をお願いします。

（文責：本柳 弘美）