

カラダにいい話。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の医師による健康コラム。
病気の病状・予防法・治療法など健康について掲載いたします。

オーラルフレイルについて ～オーラルフレイルを知って健康寿命を延ばそう～

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
歯科医師 岡田 俊輔



皆さん、最近食べにくくなったり、しゃべりにくくなったりという症状はないでしょうか。痛みがあるわけでもなく病院に行く程でもない、と見逃されがちなのさ変化ですが、近年「オーラルフレイル」という新しい概念として注目されています。

オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」とは、直訳すると「口の虚弱」という意味で、口の機能のわずかな低下のことです。これは身体の衰えの一つであり、健康な状態と機能障害の状態との中間の段階を指します。

実はこの口の衰えが、全身の健康と大きな関わりがあるのです。

オーラルフレイルの進行

オーラルフレイルの始まりは、

- 滑舌の低下
- 食べこぼし
- わずかなむせ
- 噛めない食品の増加
- 口の中の乾燥

といったささいな口の機能の低下であり、少しずつ進行していくため、自分ではなかなか気づきにくい変化としてあらわれます。

しかしながら、この状態ではうまく噛めない食べ物が増え、やわらかく食べやすいものばかりを食べてしまい、偏った食事になりがちで、十分な栄養が摂れなくなってしまいます。すると、さらに噛む機能は低下し、さらに噛みにくくなってしまいうという、悪循環へと陥ってしまいます。

また、滑舌が悪くなり話しにくくなることで、人との関わりも避けるようになってしまい、外出の機会が減り、全身の筋力の低下や気分の落ち込みにも繋がります。

そのため、このオーラルフレイルの状態が進行すると、全身の筋力や運動機能の低下や低栄養へと陥り、最終的には全身的な機能低下や要介護状態に繋がるとされています。

オーラルフレイルへの対応

オーラルフレイルは、正しく対応することで、健康な状態に戻したり、進行を防ぐことができることが知られています。食べたり話したりすることで、口をしっかりと動かして使うことが重要で、口の中を健康に保つことも大事なことです。

ご自身でできることとしては、まずはしっかりと歯や歯ぐき（入れ歯を持っていれば入れ歯も）をお手入れすることが挙げられます。口の中が乾燥している場合は、唾液腺のマッサージをおこなったり、口や舌の体操をすることも効果的です。

また、日常生活においては、噛みごたえのある食品を使ってバランスの良い食事を摂ったり、人との交流や趣味を通して口や舌をよく使うこ

とも重要です。特に、社会性を維持することは、口の中だけではなく、身体機能や精神状態の面でも健康に大きく関わります。その他、地域で開催されている介護予防事業など様々な口の機能を向上するための教室やセミナーなども活用していただければと思います。

歯周病やむし歯などで歯を失った際や入れ歯に問題が生じた場合には、歯科を受診して適切な処置を受けることで、口の機能の改善が期待できます。しかしながら、歯周病やむし歯などは、気づかないうちに進行していることもあるため、他の病気と同様に早期発見・早期治療が大切です。定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医院で診てもらおうのがおすすめです。

今回、東京大学高齢社会総合研究機構が作成した、簡単にできる「オーラルフレイルのセルフチェック表」をご紹介します。合計の点数が3点以上の方は、ぜひ一度かかりつけの歯科にご相談下さい。

オーラルフレイルのセルフチェック表

	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんぐらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1



合計の点数が

- 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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島晴夫