

6/4~6/10
歯と口の
健康週間

それ、オーラルフレイルかも!? 健康長寿は「健口」から

食べる、話す、笑う、体のバランスをとる、脳に刺激を与える、唾液を出して抗菌など、「口」は私たちが生きるうえでとても重要な役割を果たしています。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」。健康のバロメーターともいえる口の健康に関する正しい知識をより多くの人に伝え、健康寿命延伸に役立ててもらおうと日ごろから啓発活動に取り組んでいる松本市歯科医師会の学術部担当理事で小林歯科医院の小林浩子院長に、全身の健康にも深く関係しているオーラルフレイルについて聞きました。

オーラルフレイルチェック

※8項目に「はい」「いいえ」で回答し
合計点数を算出します

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなつた	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位のかたさのものが噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計点数が…

- 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:東京大学高齢総合総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

★合計点数が3点以上なら
かかりつけ歯科医に相談しましょう

かかりつけ歯科医をもちましょう

オーラルフレイル予防が重要課題となる中で、2018年に保険適用となつたのが「口腔機能低下症」です。①口腔不潔症、②口腔乾燥症、③咬合力低下症、④舌・唇運動機能低下症、⑤低舌圧・⑥咀嚼機能低下症、⑦嚥下機能低下症の7項目のうち、3項目以上が複合的に低下している場合に診断される疾患で、この場合、適切な口腔管理と生活・栄養指導などが習慣病のリスクも高まつります。

口腔機能低下は 若くても要注意

最近よく耳にする「オーラルフレイル」は、加齢による心身の虚弱、衰えのことで放っておくと要介護や死亡のリスクが高まることが分かっています。「オーラルフレイル」は、食べこぼし、滑舌の低下、むせなど、口の機能が軽微に低下した状態のことです。最近よく耳にする「オーラルフレイル」は、加齢による心身の虚弱、衰えのことで放っておくと要介護や死亡のリスクが高まることが分かっています。「オーラルフレイル」は、食べこぼし、滑舌の低下、むせなど、口の機能が軽微に低下した状態のことを指します。ささいな症状から始まるため、見逃しやすく気づきにくいのですが、身体的にいじることが多いため、オーラルフレイル対策はフレイル対策の中でも重要な課題となっています。

オーラルフレイルって?

「お口ポカン」に 気を付けて!

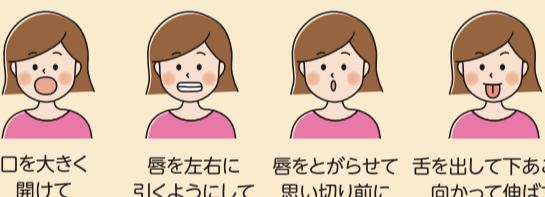


コロナ禍で当たり前になったマスク生活ですが、呼吸が苦しいからとマスクの下で口がポカンと開いていませんか?

本来、人間の体にとって正しい呼吸は「鼻呼吸」です。フィルター機能がない口での呼吸を続けていると、口の中や喉が乾燥して虫歯や歯肉炎、風邪などの感染症にかかりやすくなり、また口まわりの筋肉が弱まってたるみなどにもつながります。マスクで見えないからと気を抜かず、口が開いていないかを意識して、鼻呼吸を心がけましょう。

18歳未満の児童の場合、「お口ポカン」も含め、口の機能獲得ができない状態は「口腔機能不全症」として治療対象です。口腔機能が未発達のままだと、口腔衛生面だけでなく身体的な成長やコミュニケーション、認知機能にまで影響が及んだり、早い年齢からフレイルになつたりする可能性があるからです。重要なのは早期発見と改善。周囲の気づきが必要です。適切なトレーニングで改善が望めるので、気になることは早めに歯科医師に相談しましょう。

舌と唇の筋肉をきたえる 「あいうべ体操」



※声は少しでOK! ゆっくりとした動作で行いましょう