



口の“ささいな衰え”を見逃さない！

「オーラルフレイル」特集

「滑舌が悪くなった」「以前より食が細くなった」これらは単なる加齢現象ではなく、全身の衰え（フレイル）へと向かう一歩手前のサイン、「オーラルフレイル」（口の衰え）かもしれません。

「オーラルフレイル」とは？

単に「歯を失う」ことだけを指すではありません。「噛む・飲み込む・話す」といったお口の多機能が、わずかに低下し始めた状態を指します。

お口は「栄養の入り口」であり、人との「交流の窓口」です。この機能が衰えると、食べる楽しみや会話の機会が失われ、社会的な孤立や筋力の低下を招き、最終的に要介護状態へと連鎖していく「フレイル・ドミノ」を引き起こすことが明らかになっています。

え！私がオーラルフレイル？

最近、ちょっとむせることが増えていませんか？『年かな。』で片付けてしまいがちですが、身体フレイル（衰え）は、まずお口の機能の低下から始まると言われています。『まだ大丈夫』という方も、まずは、ご自身のお口の現状を知ることから始めてみましょう。

自分で気づける！チェックリスト 出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

質問事項	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"/> 口の乾きが気になる	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・たくあんく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

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使い固いものをしっかり食べることが出来る様、治療することが大切です。

合計点数 0～2点→危険性は低い 3点→危険性あり 4点以上→危険！

なぜ「お口」が全身の健康を左右するの？

お口の衰えを放置すると、以下のような深刻なリスクが統計的に高まります。

<h2>栄養状態</h2> <p>「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。</p>	<h2>サルコペニア</h2> <p>加齢にともなって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。</p>	<h2>ロコモ（足腰の衰え）</h2> <p>栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、転倒・骨折などからの要介護の危険性が高まった状態です。</p>
<h2>生活習慣病</h2> <p>歯周病菌や歯周病菌が作る炎症性物質が歯ぐきから血液中に入ることによって動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの重い生活習慣病を招きます。</p>	<h2>閉じこもり</h2> <p>「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。</p>	<h2>認知症</h2> <p>「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流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。</p>

今日から実践！お口の機能を保つ「2つのアプローチ」

1. 口の筋肉の筋トレ「パタカラ体操」 出典：新生活習慣！食前の『パタカラ体操』 | 健康ひょうご 21 県民運動ポータルサイト

「新生活習慣」 食事の前に、一文字ずつはつきりと発音してください。

- パ**：食べこぼしを防ぐ力を鍛える。
- タ**：食べ物を押しつぶして飲み込む力を鍛える。
- カ**：誤嚥せずに飲み込む力を鍛える。
- ラ**：食べ物を口の中でまとめる力を鍛える。

2. 社会的参加（コミュニティとの繋がり）

おしゃべりは、舌や表情筋をフル活用する「最高のリハビリ」です。誰かと共に食べる「共食（きょうしょく）」の機会を持つことは、精神的な充足感だけでなく、口腔機能を自然に維持する強力な予防策となります。

引用・参考

- 厚生労働省 e-ヘルスネット「オーラルフレイルの予防と対策」
- 公益財団法人 8020推進財団「オーラルフレイル・セルフチェック」
- 東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル研究について」
- 一般社団法人 日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：総務部