

健康長寿のためにオーラルフレイルを予防しよう!

1.健康長寿のための3つのポイント

超高齢社会となった我が国において、住み慣れた場所でいつまでも自立した日常生活をすごせるように地域で支えあっていくことが重要です。高齢になっても元気で生活できるようにしていくためにはどのようなことに気をつければよいでしょうか。

「健康長寿のための3つのポイント」があります(図1)。

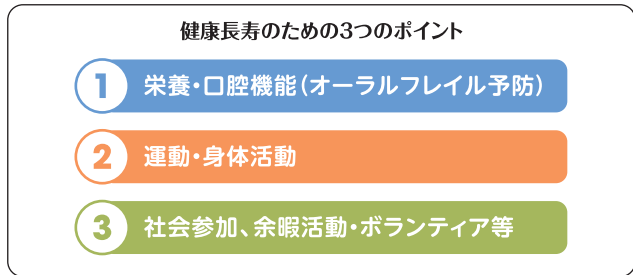


図1

この中で今回は、栄養・口腔機能(オーラルフレイルの予防)について説明します。

2.口腔機能の虚弱:オーラルフレイルとは

口の動きが低下し、うまく噛めない食品が増えると、十分な栄養が摂れなくなることがあります。また、滑舌が悪くなったり、話しにくくなるなどの理由で、人との交流が少なくなりやすく、その結果、活動量が減り、家に閉じこもりがちです。特に高齢の方ではその危険性が高くなります¹⁾。

このように口腔機能が虚弱になることを「オーラルフレイル」といい、オーラルフレイルが発端となって心身の虚弱な状態を招くことがあります¹⁾。

3.オーラルフレイルの予防

歯や口腔機能が維持できている人ほど、生活機能も高いという関係も明らかになっています¹⁾。

- 歯の本数が多いほど寿命が長い
- 残っている歯が多い、又は義歯などで補い、口腔の機能を維持できている人ほど、認知症のリスクが低くなる
- なくなった歯が多いほど転倒しやすい
- 口腔ケアをすることが肺炎予防につながり体調を維持できる等²⁾

オーラルフレイルにならないようにするには、どうしたらよいのでしょうか。それには口腔機能を保つことが一番大切です。そして口腔機能の軽度な衰えに早く気づくことがとても大事です。また、衰えてきたと思ったら、早期に改善対策を行っていくことがオーラルフレイルの予防につながります。

では、具体的に何が必要でしょうか。若い時期から定期的な歯科健診と必要な治療を行い、歯牙の喪失を防ぎ補うことが重要です。また、毎日ご自分で行えることとして、次のようなことがあります。

① 咀嚼(噛むこと)、嚥下(飲み込むこと)の良い状態を保つ

噛むこと、飲み込むことは全身状態にも関係します。噛み砕く力があることや噛める状態を保っているか、むせずに飲み込む力があるか等が重要です。筋肉の力が衰えてしまうと、噛むことや飲み込むことが難しくなります。咀嚼や嚥下の問題が起こると食欲が低下し、十分な栄養が摂れなくなることにもつながります。噛むことや飲み込む力を保つには、口の周りや首などをよく動かすことがよいでしょう。

「パタカラ体操」や「お口の体操」等が効果的です。「パタカラ体操」では4つの言葉を大きくはっきり言うことが大切です。

- パ**：唇を閉じたり、開いたり唇の筋力を鍛える効果があります。食べこぼしの予防にもなります。
- タ**：「タ」の発音は舌の前方が上に持ち上げる訓練ができます。これによって食べ物を押しつぶしたり、飲み込みやすくなります。
- カ**：のどの奥に力を入れて発音するときののどの奥を閉めます。食べたものをスムーズにのどの奥へ運ぶ訓練になります。
- ラ**：「ラ」を発音するときの舌先を上顎の前歯のうらに付ける動きが、口の中で食べ物を動かす舌の動きを鍛えます。

継続して行うことにより、噛むことや飲み込む力を保つ効果以外にも、唾液の分泌をよくする、発音がはっきりする、表情が豊かになる等の効果も期待できます³⁾。

「お口の体操」(図2)は、食事の前の準備体操として取り入れると効果的です。



図2

② 口腔乾燥の予防

唾液は食べ物をまとめる・送り込むためや、口腔の粘膜を保護するために必要です。その他にも、消化・殺菌・緩衝作用など多くの働きをしています。加齢や服用している薬の影響などで唾液の量が減少したり出にくくなると、口の中の汚れが停滞しやすくなります。また、口腔の乾燥が強いと舌が動きにくくなり「食べ物を送り込みにくい」「飲み込みにくい」「話しにくい」等の問題が起きることがあります。唾液が少ないと感じたら唾液腺マッサージ(耳下腺・顎下腺・舌下腺)も有効です(図3)。

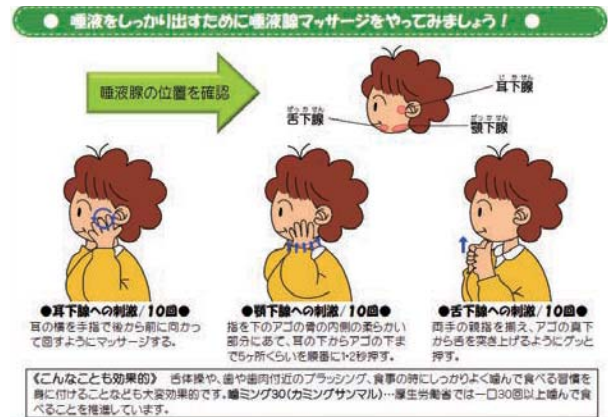


図3

また、水分摂取量が少ないと口腔内も乾燥し脱水症状になることがあります。全身的な面からも確認しましょう。毎日続けることを続け、定期的な歯科健診などでオーラルフレイルを予防し、高齢になっても健康で元気に過ごしましょう。

参考文献

- 1) 飯島勝矢「オーラル・フレイル予防こそが健康長寿へのアプローチ」P80～84 8020財団会誌(2016年1月8020推進財団)
- 2) 平野浩彦他編「実践! オーラルフレイル対応マニュアル」P21～29 (2016年10月発行) 公益財団法人東京都福祉保健財団
- 3) 三浦宏子他「オーラル・フレイルと今後の高齢者歯科保健施策(総説)」保健医療科学 2016 Vol.65 No.4 P.394～400

(公益社団法人日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔ケア委員会)