

# オーラルフレイル

今回は、噛む・飲み込む・話すなどの口腔機能の衰えに関わるオーラルフレイルについてご紹介します。

## チェックの合計点で オーラルフレイルの 危険性を確認しよう



- 半年前と比べて堅い物が食べにくくなった (2点)
- お茶や汁物でむせることがある (2点)
- 義歯を入れている (2点)
- 半年前と比べて外出が減った (1点)
- 口の乾きが気になる (1点)
- 1日に2回以上、歯を磨かない (1点)
- 1年に1回以上、歯医者を受診しない (1点)
- さきイカ・たくあん程の堅さの物を噛むのが難しい (1点)

歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅い物を食べることができるよう治療することが大切です。

0～2点…危険性は低い 3点…危険性あり 4点以上…危険性が高い

## オーラルフレイルとは

加齢により生じる、口腔健康への関心や心身の予備能力<sup>(※1)</sup>の低下、口腔の虚弱性の増加、食べる機能の障害、心身の機能低下といった一連の現象及び過程を指します。4つのレベルに分類され、レベルが増すほど重度化していきます。

第1レベル 健康リテラシー <sup>(※2)</sup> の低下	第2レベル 口の些細なトラブル	第3レベル 口の機能低下	第4レベル 食べる機能の障害
健康への興味が薄れ、情報を効果的に活用する能力が低下する段階 口腔ケアに対する意識の低下	些細な口の機能低下と共に、食を取り巻く環境が悪化する前触れの段階 食べこぼし	口の機能低下が顕在化し、サルコペニアや低栄養へ陥る段階 噛む力の低下	栄養障害や要介護状態に至り、専門的知識を有した医師が対応する段階 摂食嚥下障害
	 その他に滑舌の低下、むせなど	 その他に口腔不潔、口の乾きなど	 その他に咀嚼障害など

**重要!**



第4レベルに進行すると…低栄養による**筋力・免疫機能の低下**

誤嚥リスクの上昇による**肺炎・窒息**につながります。

可逆性<sup>(※3)</sup>が低下し、**健康な状態に戻りづらくなります!!**

予防法として **定期的な歯科検診** **些細な口の衰えの気づき** **バランスの良い食事** が重要です。

 **また、手軽にできる 口の体操** も効果的です。

※1 予備能力…個人が持つ体力や生理機能の最大能力と日常生活で通常使用している能力との差  
※2 健康リテラシー…健康に関する知識やその知識を活用する能力  
※3 可逆性…ある状態に変化したものが元の状態に戻ることができる性質

※2 健康リテラシー…健康に関する知識やその知識を活用する能力

## 手軽にできる「口の体操」をやってみよう!!

### ①首回し

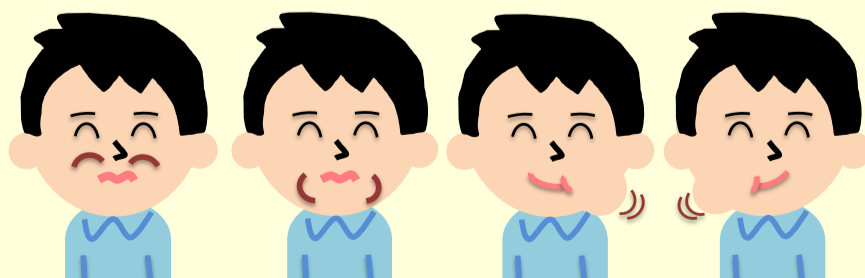
首を回して首周りの筋肉をほぐす。左右3回ずつゆっくり行う。



### ②噛む力をつける体操

口を閉じて、口の上・下・右・左に空気を入れて膨らませる。1か所につき10回連続、素早く行う。

＜上＞ ➡ ＜下＞ ➡ ＜右＞ ➡ ＜左＞



### ③口の動きをなめらかにする体操

足踏みをしながら、唇を前に突き出して「ウー」唇を横に広げて「イー」と声を出す。10回ほどの足踏みを4セット行う。



オーラルフレイルを防ぐためには、口腔機能の状態悪化が顕在化する前の段階で、些細な徴候を見逃さないことが重要です。咀嚼・嚥下機能の低下について不安を感じる場合は歯科医、摂食機能療法専門歯科医、介護支援専門員などに相談しましょう。