

特集 全身の健康は

～オーラルフレイルを

「フレイル」「オーラルフレイル」ということばを聞いたことがありますか？ ニュースや新聞などで見たり聞いたりしたことはあるけれど、よく分からないという人もいるのではないのでしょうか。実はオーラルフレ

イルは口だけの問題ではなく、筋肉量の減少など全身へ影響し認知症とも関係があるのです。

今月の特集はオーラルフレイルです。オーラルフレイルを予防して、健康寿命を伸ばしましょう。

オーラルフレイルとは…

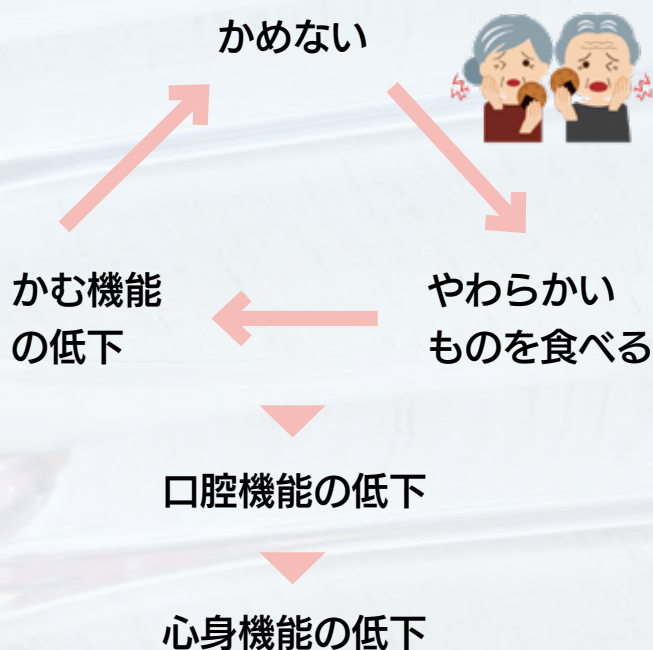
オーラル
Oral=口腔

フレイルティー
Frailty=虚弱

「フレイル」とは年齢とともに体や心の機能が低下し、要介護状態になる危険性が高まっている状態のことです。加齢による体の変化だけでなく、うつや認知機能の低下などの「精神的な要因」、家に引きこもりがちになるなどの「社会的な要因」など、さまざまな要因が重なって引き起こされるといわれています。

歯や口の状態の悪化や機能低下のことを「オーラルフレイル」と言い、全身のフレイルにつながる事が分かっています。

オーラルフレイルになると…



- かめない…入れ歯が合わない、歯に痛いところがありかめない
- やわらかいものを食べる…かむ力が低下する、口の周りの筋肉量が減る
- かむ機能の低下…栄養状態が低下する、体重が減ることで入れ歯が合わなくなる

筋肉量が減少することで筋力や身体機能が低下するサルコペニアや、運動器の障がいによる移動機能が低下するロコモティブシンドロームにつながります

口だけでなく、全身へ影響します

お口の健康から

知っていますか？～

健康推進課 保健センター内 ☎34-5311 FAX34-5969

オーラルフレイルと認知症の関係

オーラルフレイルと認知症の関係について、現役歯科医が解説します。

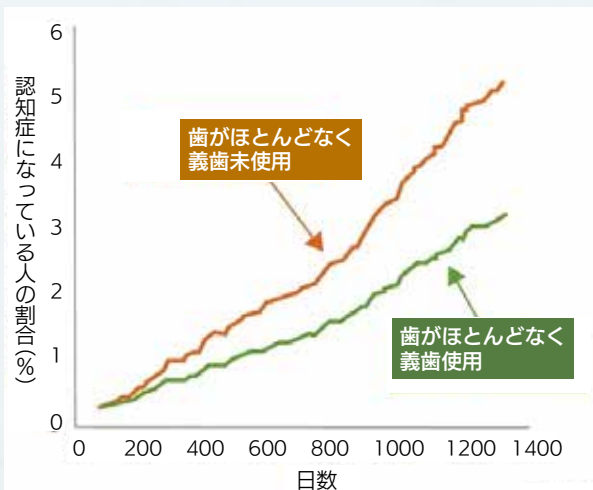


一般社団法人
豊田加茂歯科医師会
たしろかずひさ
田代和久会長

愛知県の調査によると、歯がほとんどなくなり入れ歯を使用していない人は、歯が20本以上残っている人よりも認知症発生のリスクが約**1.9倍高くなる**ことが分かっています。歯がほとんどなくても、入れ歯などを使用することでかみ合わせを回復させることができ、認知症発生リスクを下げるすることができます。よくかむことで脳が活性化され、逆にそうでない人は脳の機能が低下していくのではないかと考えられています。

またかみにくい食品を避けることによって食べられる食品が限られたり偏ったりすることは、認知機能の低下につながるという報告もあります。

要介護状態になる原因の多くは認知症です。認知症になると転倒するリスクも増えるため、それにより要介護状態になることもあります。

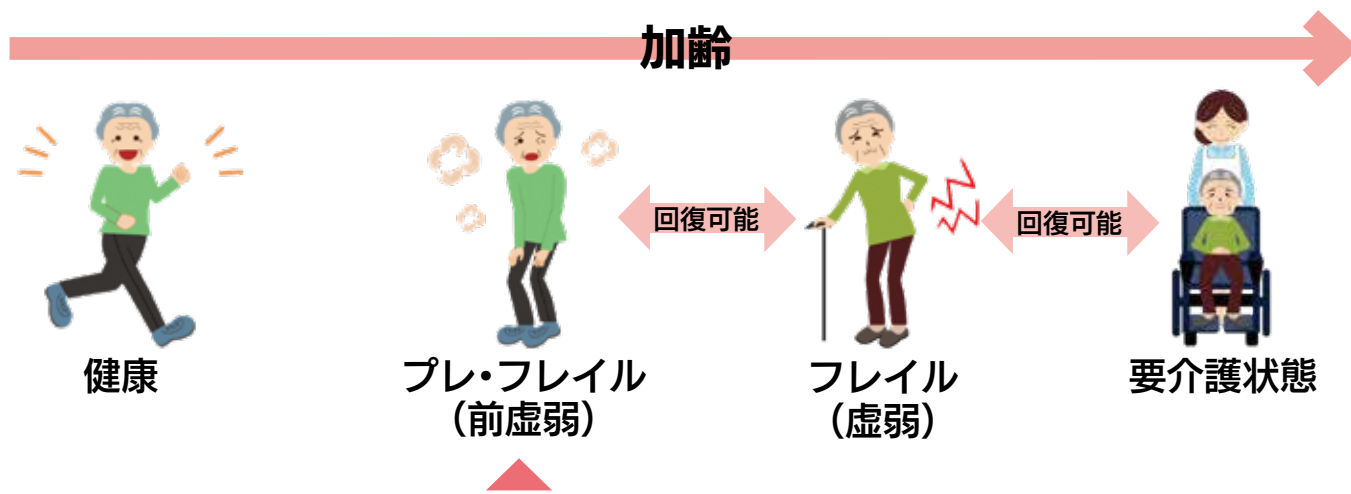


参考:yamamoto et al., Psychosomatic Medicine,2012▶

最近かむ力が低下してきたと感じてきた人も大丈夫！

オーラルフレイルは**予防・改善が可能です**

オーラルフレイルであっても、早期に気づき、対策をすれば健康な状態に改善することができます。



オーラルフレイルはこの状態です

Q 自分がオーラルフレイルかどうか知る方法はあるのかしら？

A 最近かたいものが食べにくい、食べこぼしが増えた、食べる時にむせることがある、こういった自覚症状が初期のオーラルフレイル状態です。もし自分がオーラルフレイルかもしれない、と思ったらかかりつけ歯科医に相談してください。早めの相談が予防につながります。

◆オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	0
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	0
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	0
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	0	1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0	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



4点以上だと危険性が高い

参考：東京大学高齢社会総合研究機構
田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイル予防の3つのポイント

日々の生活で、どんなことに注意すればオーラルフレイルを予防できるのでしょうか。

①かかりつけ歯科医を持ちましょう



②口の「ささいな衰え」に気を付けましょう



③バランスのとれた食事を取りましょう



~Message~ 今日からできるオーラルフレイル対策

フレイルは加齢と共に進行していくものです。人間はずっと元気で生きていけるわけではないですが、できるだけ健康寿命を長くすることが大切です。**全身のフレイルはまずオーラルフレイルから、**とされています。まずは、オーラルフレイル予防のために**かかりつけ歯科医を持ってください。**口の機能が衰えないように、歯科医師からのアドバイスを受け、定期的な口腔管理を行いましょう。体を動かすことも必要です。歯が失われること

で食べられるものが限られ、栄養状態が悪くなります。それにより筋肉が落ち、さらに運動ができなくなります。「フレイルサイクル」と呼ばれるこの悪循環を断つには、オーラルフレイル対策から始めることが重要です。

口腔管理ができていないと、食べにくくなったり飲み込みにくくなったりして栄養が十分に摂取できなくなります。それだけでなく、話す、表情を作るといったことも困難になり、人とコミュニケーションをとることができず社会参加にも悪影響を及ぼします。

私の考える歯科医療とは「**人が生きようとする力を支える医療**」です。気の合う仲間との楽しいお喋りや食事を美味しく食べることは、人生をより豊かにします。話すことや食べることなど、**人間が生きていく上で大切なことを行っているのは口の機能**です。健康でいるために、オーラルフレイルを予防しましょう。



オーラルフレイルを予防して、**健康長寿**を目指しましょう！