健康づくり応援通信　６月号

オーラルフレイルを見逃さないで

歯や、かむ力・飲み込む力が衰えることを「オーラルフレイル」といい、老化の始まりを示すサインともいわれています。オーラルフレイルのサイン（症状）は、健康な体から介護が必要な状態になる前に現れます。健康寿命を長く保つためには、オーラルフレイルの予防や早期発見が大切です。

今回は、オーラルフレイルのサインや対策についてご紹介します。

オーラルフレイルによって起こる悪循環

加齢などが原因でかむ力が衰え、硬いものが食べにくくなると、やわらかいものばかり好んで食べるようになってしまいます。すると、噛むために必要な筋力がさらに低下し、さらにかむ力が衰えるといった悪循環に陥りやすくなってしまいます。それが進むと、「食欲・栄養状態の低下」などが起こり、全身の衰えにつながります。

オーラルフレイルのサイン（症状）

オーラルフレイルのサインとして、食べこぼし、軽いむせ、硬いものがかみにくい、滑舌の悪化、口の中が渇くなどが挙げられます。ささいなサインですが、放っておくと全身の衰えにつながるため、見逃さないことが大切です。

※上記のサインに気づいたらオーラルフレイルの可能性があるため、専門的な治療が必要です。かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

オーラルフレイルの対策

●トレーニングを行って口の働きを維持する

①ブクブクうがい

・口をしっかりつぼめ、頬をしっかり膨らませて行います。

②ガラガラうがい

・水を飲み込んだり、口の外にこぼれないように注意しましょう。

・顔を上げすぎると首を痛めることがあります。無理をしないようにしましょう。

※①と②のうがいを、１日３回位を目安に食事の後などに行いましょう。

●定期検診を受ける

オーラルフレイルの予防や早期発見のためには、かかりつけの歯科医院で定期的に検診を受け、口のチェックすることが大切です。

参考：ヘルスアップ21　2022.2（健康づくり推進課　古屋郷子　2023.6）

（一社）新潟県労働衛生医学協会　健康づくり推進部　025（370）1945　《監修：労働衛生コンサルタント　佐藤幸示》