

# オーラルフレイル

～津山歯科医師会～

「オーラルフレイル」とはあまり聞きなれない言葉ですね。

英語で「オーラル」とは「口腔」、「フレイル」とは「虚弱」を意味する言葉です。

すなわち「オーラルフレイル」とは「お口の機能の衰え」ということです。

お年寄りの方が「若い時のようにはいかない」とよく言われますが、高齢者になると身体機能が低下して身体的だけでなく、精神・心理的及び社会的にも支障をきたしやすい状態になります。そんな状態を「フレイル」というのです。足腰を鍛えて筋力が衰えないように運動に努めることに目が向きがちですが、「オーラルフレイル」も健康を維持するために注意しなければならないことです。

お口の役割は何でしょうか？

第一に挙げなくてはいけないのは、何といたってもおいしく食事をとることによって栄養を摂取することでしょう。「オーラルフレイル」は「うまく噛めない」「飲み込みづらい」といった咀嚼機能低下や嚥下障害から始まります。食物を噛み、唾液と混ぜ合わせ、ひと塊として飲み込むといった一連の動作に支障をきたし、むせたり飲み込むのに時間がかかったりするようになります。口腔機能の衰えによって口の周りの筋力が低下し、食べこぼしが増えたり、歯列と頬っぺたの間に食べたものが残ったりしてしまいます。食べられるものが制限されてしまうと体重が減少し、食事が楽しめなくなると外食や旅行なども控えるようになってしまいます。



うまく噛めない



飲み込みづらい



むせる

もう一つの口の重要な役割は、会話を行うということです。

日常生活において友人や家族との楽しい会話は、精神的健康のためには欠かせないことのように思います。

発音、会話は口唇や舌の滑らかな動き、歯の欠損がないかなどの様々な要素が関係し、それらが正常に機能することによってはじめて可能になります。

スムーズな会話ができなくなると人と会うのが億劫になったり、外出を控えるようになったりもします。



高齢となり身体能力が衰えることは、ある意味自然であり、仕方のないことのように思われます。しかし口の機能の低下すなわち「オーラルフレイル」が外出を控えたり、社会生活の中で人との関りを減少させたりしてしまうことになるとは深刻なことです。

「フレイル」は、健常な状態と要介護状態の中間の状態と位置付けられています。「オーラルフレイル」の症状はゆっくりと進行していくため気づきにくく大丈夫だろうと放置しがちですが、要介護状態になる前に進行をくい止めたり、健康な状態に戻したりするのも可能と言われています。

「オーラルフレイル」への対処法は、次回お話しさせていただこうと思います。

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069