

# オーラルフレイル2

～津山歯科医師会～

前は、「オーラルフレイル」の概要についてお話しさせていただきましたので、今回は対処法についてお話しさせていただきます。

「オーラルフレイル」に限ったことではありませんが、一番大切なことは、病気等にならないように予防することです。「オーラルフレイル」の予防にとって最も重要なことは、健康な歯と歯茎を保つことと、口腔機能を意識し、維持・改善に努めることです。

歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。虫歯や歯周病の予防には適切なブラッシングと、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）などによるデンタルプラーク（歯垢）の除去が不可欠です。



歯垢は、放置すると歯石になり、セルフケアで除去できなくなってしまいますので、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的にクリーニングと検診を受ける必要があります。もし歯を失ってしまっても、義歯などで補い口の中の状態を良好に保つことで食べられる口の維持に努めることが重要です。



また、噛む、飲み込む、発声する、笑うといった動作は、口や舌、口周辺の多くの筋肉がスムーズに動く必要があります。「口と舌の体操」を行って筋肉がしっかり働く健やかな口腔機能を維持しましょう。本を声に出して読んだり、カラオケで元気に歌ったりすることなども有効な口の体操になると考えられています。

# 口と舌の体操

## 「舌のストレッチ」

- ①大きく口を開けて、舌をできるだけ出します。
- ②上唇を舌先で触ります。
- ③左右の口角を舌先で触ります。

## 「口輪筋の運動」

- ①頬をふくらませて、舌を上あごに押し付けて、口から息が漏れないようにこらえます。
- ②息を吸うように口をすぼめます。

## 「パタカラ体操」

「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返し発音してみましょう。

- ・パの発音は唇の筋肉を鍛え、食べこぼしを防ぎます。
- ・タの発音は飲み込む際に必要な舌の筋肉を鍛えます。
- ・カの発音は食べ物を食道へ送る動きを良くするのに役立ちます。
- ・ラの発音は食べ物を奥へ運ぶ際の舌の動きを良くするのに役立ちます。

もしよければやってみてください。

