

「オーラルフレイル」をご存知ですか？

食事にむせることが増えた、食べこぼしが増えた、硬いものが噛めなくなってきた、うまく飲み込めない、口の中の乾燥が気になるなど、加齢による口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と言います。オーラルフレイルは、全身でみると些細な変化

に感じますが、フレイルの入り口と言われており、放っておくと要介護状態になるのを早めてしまいかねない、注意が必要な状態です。食べる、呼吸をする、話をするなど、生きていくうえで欠かせない役割を担っている「お口」の機能を維持することで、フレイルを予防しましょう。

「オーラルフレイル予防」4つのポイント

01 お口の変化に気づきましょう

むせることや食べこぼしが増えた、口の中が乾燥するなど、できるだけ小さな変化のうちに気づき、早期に対策をとることが大切です。

02 食べる力を鍛えましょう

お口の体操(右図)を、できるだけ毎日行いましょう。ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

03 噛む力を鍛えましょう

必要な栄養を摂るためには、柔らかく食べやすいものをしっかり食べることも大切ですが、噛む力が弱らないように、キャベツやりんご、ナッツ類や肉類など、噛み応えのある食品も積極的に取り入れるように意識しましょう。



04 しっかりとお口のお手入れをしましょう

食事の後と寝る前に歯磨きをすることが理想的です。寝る前には必ず歯磨きを行い、入れ歯は外して丁寧に洗浄することを習慣にしましょう。また、定期的に歯科健診を受けましょう。

お口の体操

●むせが気になるときは→パタカラ体操



- ①くちびるをしっかり開いて「パ」
- ②舌を上あごにつけて「タ」
- ③のどの奥に力を入れて「カ」
- ④舌先を上の前歯の裏につけて「ラ」

●食べこぼしが気になるときは
→くちびるの運動



- ①口を大きく開けて「あー」と声を出す
- ②口角を大きく引いて「いー」と声を出す
- ③くちびるを思いきりすぼめて「うー」と声を出す

7月6日、12日に開催されたフレイル予防教室の講師と参加者にお話を伺いました。



歯科衛生士
岡本三智代さん

相談できるかかりつけ医を持つ

硬いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることが増えた、そんなお話をよく聞きます。そしゃくに痛みを伴ったり、ごっくんと飲み込むことができなくなると硬いものを避けるようになります。

そんな時はかかりつけの歯科や内科が強い味方になってくれます。気になることがあれば相談し、すぐにメンテナンスをすることで、痛みや不快感が深刻になる前に、食い止めることができます。

歯科は痛いというイメージがありますが、定期的に通えば、痛い治療はないんです。

※誤嚥(ごえん)…飲み込んだ食べ物や唾液などが食道ではなく気管に入ること
※誤嚥性肺炎…口の中の細菌や食べかすが気管から肺の中に流れ込むこと(ごえんせいはいえん)で起きる肺炎

栄養バランスも意識するように

お話を聞いて、いろいろな種類のものを食べることが大切だと、改めて感じました。

フレイル予防に効果的と知ってからは、あまり飲まなかった牛乳も飲むようにしています。

これからも気になる教室にはどんどん参加していきたいです。そこで得た知識を自分の生活に取り入れ、ためになるお話はお友達にも伝えていきたいと思っています。



参加者
吉岡喜美さん

オーラルケアを習慣に

誤嚥性肺炎で亡くなる方の話を聞くたびに、自分も気を付けようと思っていました。フレイル予防教室に参加して、なぜ誤嚥が肺炎に繋がるのか、どう予防していけばよいか分かりました。

お口の体操を習慣にして、オーラルフレイル予防を心がけていきたいです。



参加者
近藤孝子さん

大切なことは「気づいて、行動すること」

健康な状態を長く続けるために大切なことは、「気づく」ことです。フレイルがどのようなものかを知り、ご自身の心身の健康状態の変化(フレイルの兆候)に気づくことから、フレイル予防は始まります。

そして最も大切なことは、「行動すること」です。今回紹介したフレイル予防のポイントを参考に、無理なく取り組めそうなことから始めてみてはいかがでしょうか。フレイルを予防して、元気で豊かな生活を目指しましょう。