



# 健康のススメ

## オーラルフレイルについて



お話：医療法人むとう歯科 理事長 武藤愛治さん 関 TEL0867-42-6104 (FAX 6105)

### 心身の衰えは お口から始まります

最近、「フレイル」という言葉

を耳にしたことはないでしょうか。私たちの寿命は大きく延び、人生100年時代を迎えようとしています。今までは、加齢と共に心身の自立度が徐々に弱っていくことが当たり前と考えられてきました。しかし、学術上「虚弱」といわれているこの過程を遅らせることが可能であり、近年この「虚弱」のことを「フレイル」と定義し、それができる限り遅らせるフレイル予防政策が重要視されています。

そこで最近注目されているのが、「オーラルフレイル」という概念です。具体的には、滑舌の低下、食べこぼし、わずかのむせ、噛めない食品が増えるなどの、口腔機能の低下を意味しています。最近の医歯学分野の研究で、フレイルを遅らせるには、特に口腔機能、つまり食べる力を最期まで守ることが極めて重要であることが明らかになってきました。歳を取って口腔機能

が弱ることを「オーラルフレイル」といい、この「オーラル

フレイル」を予防することが最近重要視されています。

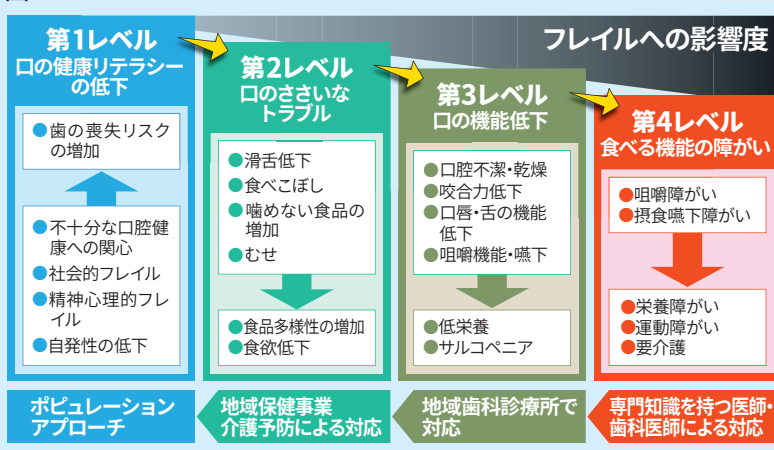
フレイルは、筋力の低下など身体的なことだけが関係するわけではありません。サルコペニア（加齢による筋肉量の低下）やロコモティブシンドローム（運動器症候群で「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態）のほかに、心理的・認知的な虚弱であるうつや認知機能の低下、そして社会的な虚弱である閉じこもり、困窮、孤食（一人で食事をとること）なども含まれています。定年により仕事から離れたり、配偶者との死別などをきっかけに、社会とのつながりが希薄になる人が少なくありません。また、加齢によるケガや病気で外出の頻度が減ったり、それまで参加していた趣味の会を退会してしまったりすることなども要因になりえます。人と接する機会が少なくなる事は認知機能の低下に影響しますし、身体を動かす機会が減り身体機能も衰えてしまいます。こうし

た社会的フレイルが、身体的フレイル、心理的・認知的フレイルを次々と引き起こし、要介護へと進んでしまうのです。

では、オーラルフレイルを進行させずに、食い止めるにはどうすればいいのでしょうか。図1を見ながら考えていきましょう。「第1レベル」「第2レベル」「第3レベル」の段階までは、地域の保健事業や医師、歯科医師の介入と日頃の努力により、前の段階に戻すことが可能です。しかし、「第4レベル」へ到達してしまうと介護が必要な状態となり、前の段階に戻すことは困難でしょう。ですから、自分の状態を早めに自覚し、予防や治療を行なって進行しないように心がける必要があります。

お口の機能を鍛えるためにお勧めなのは、「パタカラ体操」です。これは滑舌を評価する方法を取り入れた体操で、やり方は簡単です。パ、タ、カ、ラを5文字ずつ3回繰り返して発音してみましょう。

図1



「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返して発音します。毎日のパタカラ体操を習慣にすれば、お口の機能の改善、維持に役立つでしょう。

加齢とともに歯科健診は重要になります。ちょっとした不調でわざわざ歯科に行くのはおっくうだと思いがちですが、お口の健康を最も重要な事と捉え、自分で自分のお口を守りましょう。