

## 健康日記（オーラルフレイルの予防）

### オーラルフレイルとは

口の健康への意識が低下し、嚙んだり飲んだりする機能が衰えて、滑舌が悪くなったり、食べこぼしが増えてくる状態を、オーラルフレイルといいます。ものを食べるには、嚙む力と飲み込む力が必要ですが、加齢によって筋力が低下し、歯の本数が減少すること、この2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥ります。オーラルフレイルになって口腔機能が低下すると、心身機能や社会的な側面にも影響を及ぼします。

### 早期発見が大切

オーラルフレイルは、健康と機能障害の中間の状態です。適切に対応することにより健康に近づくことができるので、早く気づいて対処することが大切です。自分でオーラルフレイルの知識を持ち、日常生活の小さな変化（表1）に気づけるよう心がけましょう。周りの方が気づいてあげることも大切です。

表1 日常生活のチェックポイント（1年前と現在を比べるとわかりやすい）

<input type="checkbox"/>	① 噛めない食べ物が増えた。
<input type="checkbox"/>	② 1回の食事で食べる量が減った。
<input type="checkbox"/>	③ 体重が減った。
<input type="checkbox"/>	④ 外出する機会が減った。
<input type="checkbox"/>	⑤ 人と会うのが面倒になった。



### 予防と対策

人が生きるために大切な「食べる」「話す」といった行為が楽しめる時間を、できるだけ長く保つためには、歯周病や虫歯に適切な処置を受けることはもちろんですが、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが重要です。地域で開催される口腔機能向上のためのセミナーなどを活用することも効果的です。まずは筋力を衰えさせない生活を送みましょう（表2）。

表2 筋力低下の予防と対策

① 痩せすぎない。
② 栄養バランスの良い食事をする。
③ たんぱく質や、蛋白質の吸収を促すビタミン類を、意識して摂取する。
④ 出来るだけ外出し、積極的に体を動かす。屋内の運動でもよい。
⑤ 家では、寝るよりも座る、座るより立って歩くよう心がける。
⑥ 口のまわりの筋肉に力を入れて、歌を歌う。高い声域の曲、テンポの早い曲がより効果的。

早めの予防・対策によりオーラルフレイルの進行を遅らせることができ、健康な心身を作ることにも役立ちます。