

オーラルフレイルとは？対策・予防方法

この先もじっくり趣味などを満喫したい。そんな時間も健康だからこそ手に入るもので、できれば長く健康で楽しい老後を送りたいですね。

そんな方は、『オーラルフレイル』を意識して予防することは、全身の健康維持にもつながります。

オーラルフレイルについて

健康な状態から要介護状態になる手前の段階の「フレイル」のきっかけである口の機能の衰えを『オーラルフレイル』と呼びます。症状としては、むせる食べこぼす、滑舌が悪くなる 舌が回らなくなる、硬いものが噛まない、話がしにくいなどが挙げられます。このような状態になると、やわらかいものばかり好んで食べるようになってしまい、噛むために必要な筋力がさらに低下し、さらに噛む力が衰えるといった悪循環に陥ります。それが口腔機能の低下、ひいては心身機能の低下への第一歩となるおそれがあるのです。



出典：歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版（日本歯科医師会） 作図：この記事監修された平野浩彦先生

YouTube(Dental Life Design)に詳細を解説しています。

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%e3%82%a1%e3%83%bc%e3%83%a9%e3%83%ab%e3%83%95%e3%83%ac%e3%82%a4%e3%83%ab&mid=9289421D2B31B32449459289421D2B31B3244945&FORM=VIRE>



ある調査によると、『オーラルフレイル』の人はそうでない人と比べ、2年以内に身体的フレイルを発症する確率が約2.4倍、4年以内の死亡リスクは約2倍ということがわかってきて、ました。

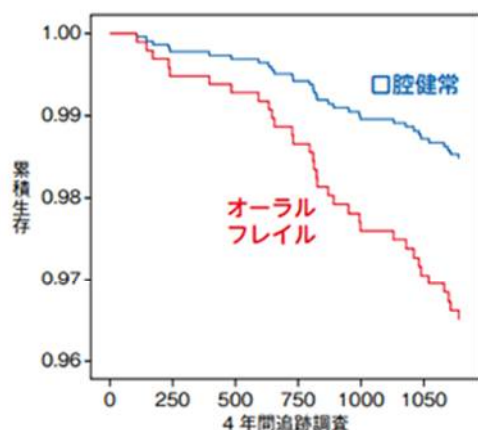


図3-3 ● オーラルフレイルに関する疫学データ2：
オーラルフレイルと生存率

出所：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

新規発症

身体的フレイル	2.4 倍
サルコペニア	2.1 倍
要介護認定	2.4 倍
総死亡リスク	2.1 倍

図3-4 ● オーラルフレイルに関する疫学データ1：
「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

出所：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

『オーラルフレイル』の対策・予防トレーニング

『オーラルフレイル』が進むとフレイルの状態に陥りやすくなり、要介護のリスクが高まってしまいます。また、のみ込む機能が衰えると、食道から胃へ向かうはずの食べ物や唾液などが気道内に入ってしまう誤嚥を起こしやすくなり、「誤嚥性肺炎」を引き起こすこともあります。そうならないために、オーラルフレイルへの対策とトレーニング方法をご紹介します。

予防のためのセルフケア

次のようなことを意識して日ごろから口や歯をケアしましょう。

<口の中を清潔に保つ>

口腔内の清潔が保たれないと、虫歯や歯周病のリスクが発生し、進行すると大切な歯を失うことになり、「食べる」「話す」といったことが難しくなります。虫歯や歯周病を予防するには、歯ブラシ、歯間ブラシなどを使用して適切な口腔ケアをしてください。

また、かかりつけの歯科で、歯石除去などの定期的な清掃と検診を受けるようにしましょう。

<口腔機能の維持・改善>

口腔機能とは、「噛む」「のみ込む」などの生命に関わる機能と「発声する」「笑う」といった日常の生活に欠かせない機能です。唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせない必要があります。次に紹介するトレーニングを行って、口腔機能が衰えないように維持しましょう。

●自分でできるトレーニング方法

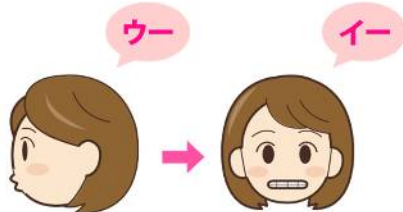
口腔機能を維持するためのトレーニング方法をご紹介します。

<口や舌の動きをスムーズにするトレーニング>

唇やほほ、舌の筋力をアップすると口腔機能が高まります。また唾液がよく出るようになり、食べ物をのみ込みやすくなります。

・口の体操

- ①「う」の口で唇をすぼめる。
- ②「い」の口で唇を横に開く。



・舌の体操

- ①舌を左のほおの内側に強く押しつける。
- ②指で、押し出された舌の先を、ほおの上から押さえる。
- ③指に抵抗するように、ゆっくり 10 回舌を押し返す。
- ④右のほおでも同じこと繰り返す。



<くのみ込むパワー（嚥下（えんげ）機能）をつけるトレーニング>

のみ込むための筋肉を鍛えることで、食事中の「むせこみ」などの症状が改善されます。

・開口訓練

- ①ゆっくり大きく口を開け 10 秒間キープする。
- ②しっかり口を閉じ、奥歯をかみしめて舌を上あごに押し当てて 10 秒間キープする。
- ③ ①②を 3 回繰り返す。



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください <舌のパワーをつけるトレーニング>

舌の筋力向上に役立ち、「誤嚥」や「むせ」などの症状改善、予防になります。

・舌トレーニング

- ①舌をおもいきり出す。舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



- ②舌先で鼻を触るつもりで上へ伸ばす。



- ③舌を左右に伸ばす



- ④舌先で口の周りをぐるりと一周する。



参考：日本歯科医師会 HP

https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/

●毎日の習慣でトレーニング

どのトレーニングも、続けることが大切です。わかっているけどなかなか毎日は続かない、という方におすすめなのが「ガラガラうがい」「ブクブクうがい」です。今回、この記事の監修をされた平野浩彦先生のYouTubeをご覧ください。

<https://youtu.be/vT4CqcCIDOO>

オーラルフレイルの対策・改善で健康長寿を

「元気に健康で長生きする」ことは、誰もが考える理想の老後です。「まだまだ自分は元気だ」と思える今だから、オーラルフレイルに早めに気づき、予防、改善することで健康長寿をめざしましょう。

朝日新聞 Re ライフ.net より抜粋

監修：平野浩彦さん



東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長（2016年）