



みやこ通信

Vol.201
令和4年5月号

今月のテーマ

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは加齢による衰えのひとつで、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど、病気ではありませんが“口”に関連する機能が低下している状態のことです。最近やわらかいものを好んで食べるようになった、また他人と話すのをおっくうに感じた、そのようなことはありませんか。それはオーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルの状態に陥ると、人間にとって喜びである食事への満足度が低下するだけでなく、他者との交流が円滑に行えなくなり、心身機能の低下(フレイル)への負の連鎖を起こしてしまいます。

今のお口の状態を知っておくことがとても大切になりますので、下記を参考にセルフチェックしてみましょう。

4点以上で
危険性が高い!!

自分の口の健康状態を知ってオーラルフレイル対策を

オーラルフレイルのセルフチェック表

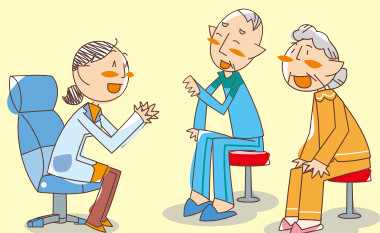
質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



オーラルフレイルを予防するには？

① 定期的な歯科検診で虫歯、歯周病をチェックしましょう

現在、京都市では75歳の方を対象に年に1回無料で歯科検診を受けることができます。お近くの歯科が実施医療機関であるかお問い合わせの上、後期高齢者医療制度の被保険者証を持って受診ください。また身体が不自由で受診が難しいという方にはお近くの訪問歯科から自宅や施設にきてもらうこともできます。どこに訪問歯科があるのかわからないと思われる方は「訪問歯科ネット」にて検索してみてください。サイト内の料金シミュレーターで費用の目安を調べることもできますのでぜひのぞいてみてください。

② バランスのとれた食事をとりましょう

しっかりと噛んで食べる野菜や海藻類、魚介類、肉類、さらにナッツなどの種実類(かたい殻に包まれた果実や種子)などはおすすめです。また、野菜はみじん切りではなく少し大きめに切って調理をすると、噛みごたえが出てくるのでおすすめです。

③ セルフチェックとトレーニングを実施しましょう

自宅で簡単にできるトレーニングをいくつかご紹介します。この他にも早口言葉やガムを5分間噛むこともトレーニングになりますよ。食事前にトレーニングしてみたいはいかがでしょう。

今日からはじめるオーラルフレイル対策 **しっかり噛んで美味しく食べられるお口作り**

お口の機能を守る! トレーニング

下記の質問に☑の方は、次のトレーニングがおすすめです。気になる症状がなくても毎日続けることでお口の筋肉が鍛えられ、機能が維持できます。早速取り組んでみましょう!

1日2回以上歯をみがく

ぶくぶく・がらがらうがい

頬をしっかり膨らませぶくぶくして吐き出す



のどの奥でがらがらして吐き出す

ぶくぶく・がらがらうがいは、皆さんが毎日行っている所作ですが、実はお口の機能をフル活用させて行っている動作です。いつもより時間や回数を増やすことでトレーニング効果も期待できます。普段のケアにプラスして行いましょう。

口の乾きが気になる

唾液腺マッサージ



指の腹で唾液腺(耳の下・あごの骨の裏側・あごの下)に触れ、そのままぐるぐる円を描くようにやさしく指を動かし刺激します。唾液が出ることで食べ物をまとめやすくなり、飲み込みやすくなります。

固いものが食べにくくなった

舌のストレッチ



「ペー」と舌を出し、舌先で上唇を触り、左右の口角を舌先で触れます。舌を鍛え動きが良くなることで、食べたり飲み込みがスムーズになります。

むせることがある…

飲み込みのトレーニング



はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ10回繰り返します。お口周りの筋力と飲み込む力を鍛えます。

オーラルフレイルを予防してずっと笑顔で健康長寿を目指しましょう!

参考 日本歯科医師会ホームページ

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、**お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 桂店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました! 各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店