



オーラルフレイル

フレイルとは一般的に、老化や疾患による様々な心身機能の低下を意味します。オーラルフレイルとは、口を意味する“オーラル”と“フレイル”を合わせ“口に関連する衰え”を意味する言葉です。

オーラルフレイルだけでも、身体全体、さらに精神的な部分や社会的な面も含めて、健康に大きく影響します。

特に高齢者の方の衰えについては、介護が必要な状態にならないようにと、身体を動かして鍛える、あるいは筋力を維持することも重要とされていますが、口に関することも重要な役割を果たしているのです。



口が担う大切な役割とは

おもに2つあります。

- (1) 食べ物を噛んで飲み込む入り口
 摂食、咀嚼することで良好な栄養吸収や口腔環境の維持となり、誤嚥予防にも繋がります。
- (2) 会話を行うコミュニケーションの窓口
 認知機能への刺激となり、認知症の予防となります。



点滴や胃瘻チューブでの栄養補給も可能ではありますが、やはり経口摂取が困難になりますと、体力の低下、意欲の低下が進み、フレイルを招きます。

ただの老化？



疾患を原因とするものを除外した場合、「オーラルフレイルはただの老化現象では？」と思う人もいるかもしれません。その通りです。

確かに、オーラルフレイルは、なにも手を打たなければ、どんどん進行します。

しかし、未然に予防したり、リハビリテーションを行うことで、いわゆる健康寿命を伸ばしたり、回復を図ることができます。

予防するために

まずは、自分の歯や口の健康も、心身全体の健康につながることだと、認識することが重要です。それを踏まえた上で、具体例として以下のような項目が挙げられます。

- ①よく噛み、ゆっくり食べる。
- ②口、頬、舌の運動
 - ・口周りの筋肉を意識し“イ、ア、エ、イ、ウ”の発声をゆっくり繰り返す
 - ・頬を膨らましたりすぼめたり
 - ・舌をできるだけ出して、上下左右に動かす
- ③正しい歯磨き習慣、歯科受診
- ④人と話す

若い人も是非意識してみたいかがでしょうか

