



健康長寿には「歯」が命！オーラルフレイルのこと

今回は介護ポストセブンさんの記事を紹介します。

<https://kaigo.news-postseven.com/88092>

最期まで寝たきりにならず”ピンピンコロリ”で旅立った人に共通するのは、自分の「歯」で食べられること。介護のきっかけとなり得る口腔機能の低下、今話題の“オーラルフレイル”とその対策について、専門医師に取材した。

オーラルフレイルとは？

食べることは生きることとはよく言ったもの。そもそも、なぜ歯や口の状態で全身の健康が関係するのか。



「高齢期になり心身の機能や活力が衰え、虚弱となった状態を身体的フレイルといいます。健康と要介護の中間にある、“要介護予備軍”の状態、そのきっかけとなるのが、“オーラルフレイル”と呼ばれる口腔内の機能低下です。“残っている歯の本数が20本未満”“咀嚼力が弱い”“舌の力が弱い”などがその症状に当てはまります」

口腔内の機能が落ちると、食べにくい肉や野菜を避けてご飯やうどん中心のやわらかい食事が多くなる。すると食べる力が低下するだけでなく、

栄養が偏りがちになり、いずれは全身の健康状態に影響を与えるといわれている。

実際にオーラルフレイルの人は、要介護認定や死亡リスクが高いという研究もあるとのこと。

オーラルフレイルは早期発見が重要

それでは、どうすれば口腔機能の低下を防げるのか。何よりもまず“早期発見”が大事だと訴える。

「オーラルフレイルは、高血圧や糖尿病に似ています。発見されたからといってすぐに命にかかわることはありませんが、長い目でみると死亡リスクを高める。もし口の機能が衰えたとしても、早期に発見して、歯科医のもとでしかるべき治療を受け、それ以上症状が先に進まないよう食い止めることが大事です」

オーラルフレイルのチェックリストを右上に示します。1つでも当てはまったら口腔機能が低下しているオーラルフレイルの可能性がります。歯科医院で検査を受けてみてください。

口腔機能のチェックリスト

- 食べ物が口に残るようになった
- 硬いものが食べにくくなった
- 食事の時間が長くなった
- 食事のときにむせるようになった
- 薬をのみ込みにくくなった
- 口の中が乾くようになった
- 食べこぼしをするようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている

1つでも当てはまったら口腔機能が低下しているオーラルフレイルの可能性あり。歯科医院で検査を受けることが望ましい。

