

体は口から衰える! 口の老化「オーラル・フレイル」



「オーラル・フレイル」とは 歯・口の機能の虚弱

高齢者の口腔機能低下により、介護が必要となる一歩手前の段階のことです。

「食環境の悪化から始まる筋肉減少を経て最終的に生活機能障害に至る構造の研究（東京大学高齢社会総合研究機構 辻哲夫教授飯島勝矢准教授）」で示され、2015年から広がりを見せています。

高齢期において人とのつながりや生活の広がり、誰かと食事をするなど「社会性」を維持することは、活動量、精神・心理状態、歯・口の機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐に

わたる健康分野に関与することが明らかになっています。この社会性が欠如していくと、低筋力や低身体機能などの「サルコペニア」（加齢性筋肉減弱症）や低栄養などによる生活機能の低下を招き、要介護状態に陥ることが懸念されています。

全身の身体機能が衰えていくのと同じように口や口の周りの筋肉や機能が衰えていくことを「オーラル・フレイル」と呼びます。

口の機能が衰える オーラル・フレイル

- 口から食べこぼす(咀嚼機能低下)
- 飲み込む時にむせる(嚥下機能低下)
- 人と話す時に発音しにくい(滑舌の低下)

食べこぼしや食べる時にむせが起こると食事を摂ることが面倒になり、特定の食べやすい物だけを食べるようになってしまいます。そうすると体を維持するために必要なエネルギーが不足し、栄養の偏りが起こり身体機能が低下し、話をするとき滑舌が悪くなり、他人とのコミュニケーションが取りにくく、社会的に孤立し、一人でこもりがちになり外出も体を動かすことも少なくなり、体の機能全体が弱くなります。



身体機能が衰えればサルコペニアや口コモティブシンドローム（運動器症候群）など寝たきりの原因を引き起こし、脳機能の衰えは認知症を引き起こすことにもつながります。

フレイル(虚弱)の進み方			
第1段階	第2段階 オーラルフレイル	第3段階	第4段階
<ul style="list-style-type: none"> ・歯の喪失 ・口周りの健康への関心低下 ・活動量の低下 ・社会生活の広がりの低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・滑舌の低下 ・食べこぼし、むせ ・かめない食べ物が増える ↓ ・食欲の低下 ・食品の偏り 	<ul style="list-style-type: none"> ・かむ力の低下 ・舌の動きの悪化 ・食べる量の低下 ↓ ・筋力・筋肉量の低下 ・低栄養 ・代謝の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・のみ込み障害 ・かむ機能の不全 ↓ ・虚弱 ・運動・栄養障害 ↓ ・要介護
生活の質が徐々に低下		疾患や薬が徐々に増加	

オーラル・フレイルの予防は



「よく噛む」・「よく食べ」・「よく話す」です!

歯科衛生士 丸山 みどり