

老化は足腰ではなく、お口から ～オーラルフレイル予防～

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？オーラルは英語で「口腔」、フレイルは「虚弱」という意味です。「食べこぼしが多くなった」、「錠剤を飲みにくくなった」、「むせることが増えた」、「しゃべっていると人に何度も聞き返される」など、心当たりのあるかたは、オーラルフレイルの可能性があります。オーラルフレイルは、老化の最初のサインですが、改善することも可能です。

口の働きが低下すると、かめな食べ物が増え、十分な栄養が取れなくなります。また滑舌が悪くなると、人との交流が減り、家に閉じこもりがちとなり、筋力低下につながることもあります。このようにお口の機能低下は、全身の機能の低下につながります。

1. 簡単なオーラルフレイルチェック法

- ①「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間に何回言えますか。
- ②1秒あたり6回、つまり5秒で30回以上発音できればお口の状態は健康です。

- ★「パ」・・・くちびるの筋力を向上させる。食べ物を口からこぼさない働き
- ★「タ」・・・上あごにしっかりくっつく舌の動き
(食べ物を押しつぶし、のどに送りやすくする働き)
- ★「カ」・・・舌の奥の動きを向上させ、むせることを予防する働き

2. オーラルフレイルの予防

①かむこと・飲み込むことをよい状態に保つ

かむこと・飲み込むことは全身状態にも関係しています。かみ砕く力があるか、むせずに飲み込む力があるかなどが大切です。筋肉の力が衰えると、噛むことや飲み込むことが難しくなります。お口の筋肉は体の筋肉と同じで、使わないと衰えます。

～ お口周りの筋力トレーニングとして、今回は「パタカラ」体操を紹介します。～

- 「パパパ…」、「タタタ…」、「カカカ…」、「ラララ…」をそれぞれ10回繰り返す。
- 面倒なかたは「パンダのタカラモノ」を繰り返しましょう。

できるだけ大きな声で言うのがポイントです。

本や新聞の音読、歌を唄う、早口言葉なども、お口の機能を鍛えるのに役立ちます。

②口腔乾燥の予防

お口の中の乾燥が強いと舌が動きにくくなります。水分摂取量が少ないと口腔内が乾燥するので、こまめに水分補給をしましょう。

また、唾液腺をやさしくマッサージすることも効果的です。

元気で長寿を全うするために、お口の健康に目を向けてはいかがでしょうか？

*唾液腺とは

耳下腺(耳の前・上の奥歯あたり) 顎下腺(あごの骨の内側) 舌下腺(あごの先の内側)