

人は物を食べるとき、唇を閉じて舌を動かし、食べ物や歯の上に置いてかみ砕くという動作を繰り返す。砕かれた食べ物は唾液によってまとめられ、舌の動きにより喉の奥に運ばれてのみ込まれる。

高齢になると、口の周りの筋力が落ち、かむ力や舌を動かす力、のみ込む力が

かんだりのみ込んだりする力が落ちると、栄養不足から体の衰えにつながりかねない。口の機能低下を指摘された千葉市の女性(70)は、歯科医に教わった口や舌のトレーニングを毎日続けていた。高齢化が進む今、口の機能を保つ重要性が注目され、4月からは、かむ力の検査などに保険が利くようになる。(米山剛彦)

栄養の偏り

高齢者の口腔機能低下

落ちてやすい。虫歯や歯周病で、しっかりとめる歯が減り筋力低下が進むこともある。唾液の分泌量も減る。

東京医科歯科大学高齢者歯科学分野教授の水口俊介さんは「高齢者は家族や友人との対話が少なくなり、人目を気にしなくなりがち。歯磨きや歯科の受診が減り、虫歯や歯周病のリスクも高まる」と指摘する。

口の周りの動きが落ちてくると、硬い野菜や肉などが食べづらくなる。厚生労働省の調査では、70歳以上の3割強が「かめない食べ物がある」と回答した。口の衰えは栄養の偏りやエネルギー不足を起し、全身

の健康に悪影響を及ぼす。

東京大学教授の飯島勝矢さん(老年医学)らが65歳以上の約2000人を対象に、かむ力や滑舌など口の動きと、全身の健康との関係を調べた。口の機能が低い人たちと問題のない人たちを約4年後に比べたところ、低い人たちは要介護認定を受けるリスクや死亡のリスクが問題ない人の2倍超となることがわかった。

発音で訓練

千葉市の女性はかむ力や舌の動きが落ちていた。同学会理事長で東京歯科大学教授の桜井薫さんから助言を受け、唇や舌の動きを保とうと、パやタの音を繰り返し発する訓練を自宅で続

けている。「色々な物をいつまでもおいしく食べられるようにしたい」と話す。こめかみ周辺やえらの下のマッサージュで唾液が出やすくなる。舌で押すところへ器具や、唇と歯の間に挟み外からひっぱる器具を使うと、舌や口の周りの筋肉を鍛えられる。

口の衰えは気づきにくい。が、食べこぼしや滑舌の悪化などがあれば、まず歯科医に相談するのが望ましい。桜井さんは「かみにくいものを避けず、しっかりと飲んで食べる習慣を若い頃からつけておくことが予防になる」とアドバイスする。

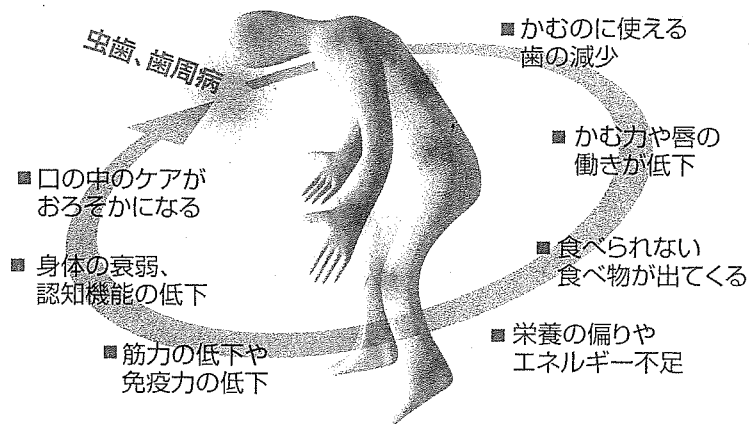
厚生省は4月から、歯全体でかむ力を専用の機械で測る検査やかみ砕く機能の検査、口腔機能低下症の人へのマッサージュ指導などに保険を適用する。

全身の健康にも悪影響

口腔機能低下の可能性を示す生活上の変化

- 硬いものが食べにくい
- 滑舌が悪い
- 汁物を飲むと時々むせる
- 食事に時間がかかる
- 口の中が乾く
- 食べこぼしをする
- 薬が飲みにくい

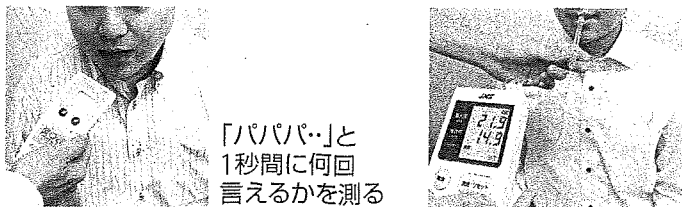
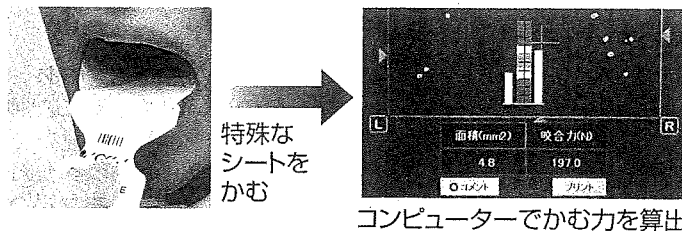
口腔機能の低下が体に及ぼす悪影響



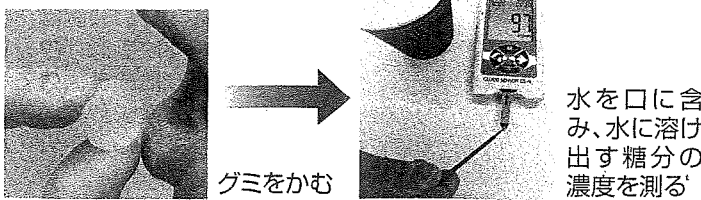
口腔機能低下症の判定方法

7項目の検査のうち3項目があてはまると口腔機能低下症となる

- ① 舌の汚れを見る
- ② 舌の湿り具合を見る
- ③ 歯全体のかむ力を測る
- ④ 唇や舌の運動の機能を調べる
- ⑤ 舌の押す力を測る



⑥ かみ砕く能力を測る



⑦ のみ込む際の状況をチェックシートで確認

作図 デザイン部 吉田均