

お口と全身の健康

～口腔機能が果たす役割とは～

「口腔機能低下症」や「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか？ 口が乾く、食事でむせる、話しづらいなど、お口まわりの機能の衰えを早期に発見して対処することが、健康で長生きするために大切だといわれています。ここでは、高齢になっても食事や会話を楽しむために大切な「お口の機能」についてご紹介します。

オーラルフレイル概念図



「オーラルフレイル」とは

歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の「軽微な衰え」が重複し、「口の機能の低下」の危険性が増加している状態です。全体的なフレイル進行の前兆とも言われています。滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせといった些細な症状に始まり、見逃されやすく注意が必要ですが、早期に適切な対策をとることで改善が可能な状態です。

オーラルフレイルの状態が悪化した場合には、口の機能低下を介して口の機能障害に至り、全身のフレイルなどが併存することで、生活機能障害や死亡のリスクが高まると考えられています。

一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

口のささいな徴候を見逃さず早期対策を！

（）オーラルフレイルのチェックをしてみよう（OF-5）

- 自身の歯は何本ありますか □0～19本
(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません。)
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか □はい
- お茶や汁物等でもむせることがありますか □はい
- 口の渴きが気になりますか □はい
- 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか □はい

2つ以上にチェックが入った場合「オーラルフレイル」です

出典:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント、老年歯科医学、2024

（）オーラルフレイル対策はどうするの？

オーラルフレイル対策には、お口のフィットネス。
お口の機能の改善を目指したお口まわりの筋力トレーニングを！

お口まわりにはたくさんの大切な機能(チカラ)があります。舌の力、唇と頬の力、咀嚼する力、唾液を出す力、飲み込む力。これらお口が持つ力を引き出すためには、筋力をつけること、巧み(スムーズ)に動かせること、長く動かせること(持久力)が必要です。普段、身体機能の維持や体形維持のために、ウォーキングやランニングをしますよね?それと同じように、お口の機能維持に関するお口の動きにもう少し負荷をかけて筋力を鍛えることが大切です。

（）早速、お口の筋力トレーニングをやってみましょう!

「飲み込み」や「むせ」などの改善が期待できるトレーニングをご紹介します。

パワーをつける おでこ体操


飲み込む力


目安時間 1分

手のひらとおでこを押し合って5秒間キープしてみましょう

1
いすに座り
おでこに
手のひらの
下部を当てます



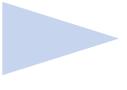
2
顔はおへそをのぞき込む
ように下を向き
手のひらで
おでこを押し戻す
ようにして
5秒キープ



おでこは下向きに
手は上に向かって押す
5回
繰り返します

舌の力

舌まわしトレーニングを動画を見ながらやってみましょう





定期的な歯科検診も忘れずに!

これからも前向きに過ごすために、歯みがきを毎日行うように
お口まわりの筋力を鍛えるトレーニングも
毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか!

ライオン株式会社は、オーラルフレイルの概念普及に協力しています。

ライオン株式会社