



オーラルフレイルってご存じですか？

オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」は、直訳すると「口の機能の虚弱」です。しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの「口の機能が衰えること」を放っておいたり、適切に対処しなかったりすることで、口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながる「負の連鎖」に陥らないように警鐘を鳴らす目的で提唱されました。

オーラルフレイルの原因は？

オーラルフレイルは主に加齢による筋力低下、歯の喪失が原因となります。歯が少なくなってしまうと、食べ物が噛みにくくなります。また、口の筋力が弱くなると、滑舌が悪くなり、会話をしにくくなります。

オーラルフレイルをそのまま放っておくのは、とても危険です！

オーラルフレイルの人は、年齢や、病気など多くの要因を考慮しても、オーラルフレイルではない人と比べて、死亡リスクが高まることや、全身的なフレイル（身体的虚弱）や要介護状態へと至るリスクがおよそ2倍も高いということがわかり、注目を集めています。「口のささいな衰え」は近い将来、全身が衰えるサインとも言われています。オーラルフレイルを早く見つけてしっかり対応することがとても大切と考えられています。

これまでの歯数の維持から、プラス機能の維持へ！

これまでの口の健康指導の代表的なものとしては8020運動があり、歯の本数を多く保つことが重視

され、最近の調査では5割近くの人達が達成しています。最近では、さらに快適な食事を支えるためには歯の本数に加えて、口の機能の維持が身体に健康に大きく関わってくることもわかってきました。

歯の本数だけでなく、さらに口の機能を維持することが大事という考え方に転換しています。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数が3点以上の方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください！

オーラルフレイル改善プログラムが必要な方々は？

オーラルフレイルの症状には、次のようなものがあります。

- むせる、食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- お口が乾く、ニオイが気になる

● 自分の歯が少ない、顎の力が弱い
これらの症状は誰でもすぐに気がつきそうなものです。しかし、実際は多くの方が、ささいな衰えとして、自分では気がつきにくいと言われています。こういった口まわりの「ささいな衰え」を「自分ごと」として、行動変容に繋げることがオーラルフレイル対策の最初の一步となります。

口の機能の「ささいな衰え」に気が付くための「セルフチェック」

オーラルフレイルはどこでも簡単にチェックできる問診票があります。3点以上だと「オーラルフレイルの危険性があり」となって、専門的な対応が必要となります。実際に「オーラルフレイルかどうか」を判断するためには、歯科医療機関等で口腔機能評価を行う必要があります。

オーラルフレイル予防のために

お口の状態は日々変化しています。かかりつけ歯科医を持って、気になることがあれば、相談してください。また、歯を失わないようにするために毎日のお口のお手入れ、定期的な歯科健診を受けるようにしてください。

オーラルフレイルは「むせやすい」「口が乾燥する」「滑舌が悪くなった」など些細な衰えが積み重なることで進行します。早く口の不調に気づくことができるように、セルフチェックを習慣づけましょう。

バランスが取れた食事は健康な身体を作る基礎となります。また、様々な食品をとることで、かむ機能の低下を防止できます。食事の際は、よく噛んで食べるように心がけましょう。

また、社会活動に参加し、人と関わることもオーラルフレイルの予防に繋がります。何気ないことかもしれませんが誰かとお話したりお食事をしたりすることはお口の筋肉を使っています。

高齢者オーラルフレイル
健康診査事業

今回、清川村・厚木歯科医師会共同事業では清川村の介護予防事業の新たな取り組みとして、口腔機能を改善する個別的なアプローチを行っています。住民の方々に協力していただきながら、村内の方々がいつまでも明るく元気に、生きがいを持って暮らし続けていけるように、口からの健康づくりも実施できるよう取り組んでいます。

今回ご協力いただいた方には重ねて厚くお礼を申し上げます。

(参考資料) 神奈川県歯科医師会

オーラルフレイルハンドブック

保健福祉課保健予防係

☎(288)3861



健診のようす

診療所だより



煤ヶ谷診療所
松本医師

「めまい」について

清川村の皆さん、新年あけましておめでとうございます。

診療所で診療を行っている、「めまい」を訴えられる患者様が多いように思います。めまいを引き起こす病気はさまざまであり、大きく分けると①脳②耳③首の病気が原因となります。脳の異常により起こるめまいは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血、脳腫瘍などの病気が原因として挙げられます。耳に異常がある場合にもめまいが生じ、具体的には良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎などが原因になります。首が原因になるめまいもあり、筋

緊張性頭痛や頸椎椎間板ヘルニアなどの整形外科疾患が挙げられます。その他の原因としては、血圧が低い場合に脳への血流が減り、めまいとして自覚されることがあったり、加齢や薬剤が原因となることもあります。

これらの原因の中で、緊急処置が必要な病気は、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血になります。これらの病気が原因の場合はめまいの症状だけでなく、強い頭痛・手足が片方だけ動かしにくい・呂律が回らない等の症状も生じる場合が多いです。このような症状がある場合には緊急で治療が必要になることがあるので、早めにCTやMRIを撮ることのできる大きな病院を受診してください。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352