



「オーラルフレイルをご存じですか？」

加齢と共に筋力や心身の活力が低下し生活する力が衰えていく、健康と要介護の中間にある状態を「フレイル」といいます。社会的、身体的、心理的なフレイルが重なり合うと要介護が早まる危険性があります。さらに、ささいな口の周りの衰えは、栄養面はもとより社会性、心理面にも大きく影響を及ぼすので特に「オーラル（口）フレイル」と呼び、50%を達成した8020運動の更なる発展に向けた新たな考え方となります。口の能力が衰えていくと、肉、さきいか、ニンジンなどのかみ応えのあるものから、パン、バナナのような軟らかい食べ物を選ぶようになり、かまなくても済む食事に偏ります。食べる力がどんどん衰え、食事の種類も限られることで、たんぱく質の摂取量が減り、栄養状態にまで悪影響を及ぼしていきます。口の機能が低下しても、本人には自覚がありません。口の健康度の自己評価が低い人は外出頻度が低く、認知機能も低い傾向があり、口の渴きを訴える人

には自立度が低いという報告もあります。口とはおよそ関係のなさそうな社会的フレイルにも影響が出ており、口の衰えは知らない間に忍び寄り、普段の生活に大きな影響を与えていることがわかりました。ささいな口の衰えとは、「滑舌が悪い」「噛みにくい」「食べこぼし」「口が渇く」「かめない食品が増える」「わずかなむせ」などがあります。気になることがありましたら、まずは歯科医院で対応していただくと良いでしょう。良く噛める状態に治療し、痛みや不具合が出る前にささいな変化にも気を配ることが大切です。かかりつけ歯科医で定期検診を心掛けてください。全身の健康はお口からです。

9月から市の成人歯科健診が歯科医師会会員の診療所で始まっています。対象年齢の市民は、この機会に受診し、今後もかかりつけ歯科医院で定期的な管理を受けることをお勧めします。

(東久留米市歯科医師会)