

お口の健康状態を チェックすること から始めよう

オーラルフレイルについて



「まずは歯科医院でお口の健診を」と話す田島宏臣先生

— オーラルフレイルとはどのような病気なのですか？

田島先生／病気という概念ではありません。人によってはかかる力や舌の力などが弱くなり、お口の機能が低下しやすくなってしまいます。オーラルフレイルの症状がどんどん進行します。

— ではオーラルフレイル予防のためににはどうすればいいでしょうか。

田島先生／はい。まずは歯科医院でしっかりとお口の健診を受けてください。その際むし歯や歯周病があれ



6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間となっています。早期の老化のサインと言われる口腔機能の衰え「オーラルフレイル」について、鹿児島県歯科医師会 連携委員会委員の田島宏臣先生にお話を伺い、6月6日にお伝えしました。

— 「オーラルフレイル」と聞きなれない言葉ですが、どんな意味なのでしょうか。

田島先生／これはお口の機能の下を表す言葉です。今後体が衰えていく始まりのサインということが最近わかつてきました。

オーラルフレイル 予防のために

— それがどんどん進行するとどうなるのですか？

田島先生／お口のまわりのささいな衰えが積み重なると、全身疾患の悪化につながり、認知症や誤嚥性肺炎、窒息のリスクが高まります。

— オーラルフレイルのことがよくわかりました。このように認知症や引きこもりなどにも関係しているなんて驚きます。口はまさに命の入り口なのでですね。

田島先生／そうなんです。気づかれずにオーラルフレイルになつている方に対して改善のための指導をしていくことは今後歯科医師会の新しい取り組みになります。指導には歯科衛生士の協力も必要不可欠になつてきます。

オーラルフレイルとは？



噛む機能の低下

噛めない



やわらかいものを食べる



出所：東京都健康長寿医療センター
平野浩彦 作図

口腔機能の低下

心身機能の低下

オーラルフレイルがどんどん進行すると…

オーラルフレイル

咬めない・むせる・飲み込みにくい
咬む力・口の周りの筋肉・舌の機能低下

低栄養

筋力の低下
免疫力低下

全身疾患の悪化

滑舌が悪くなる

人との交流を避ける
ひきこもり

認知症のリスク上昇

誤嚥性肺炎・窒息
のリスク上昇

ばしつかりと治療を受けていたとき、また義歯をお使いのかたも入れ歯のチェックを受けてください。そうして噛める、食べられる環境の整備をすることが大変大事です。これから

歯科医師会としても県民の皆さんにこのオーラルフレイルを広く周知していく、心身ともに健康な人生のお手伝いをしていきたいと考えております。