

オーラルフレイルって何？

高齢になって口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の様々な機能が虚弱になることであり、[oral]（口腔の）、[frail]（弱い）という語で表現しています。

オーラルフレイルの始まりは、ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気がつきにくいいため注意が必要です。

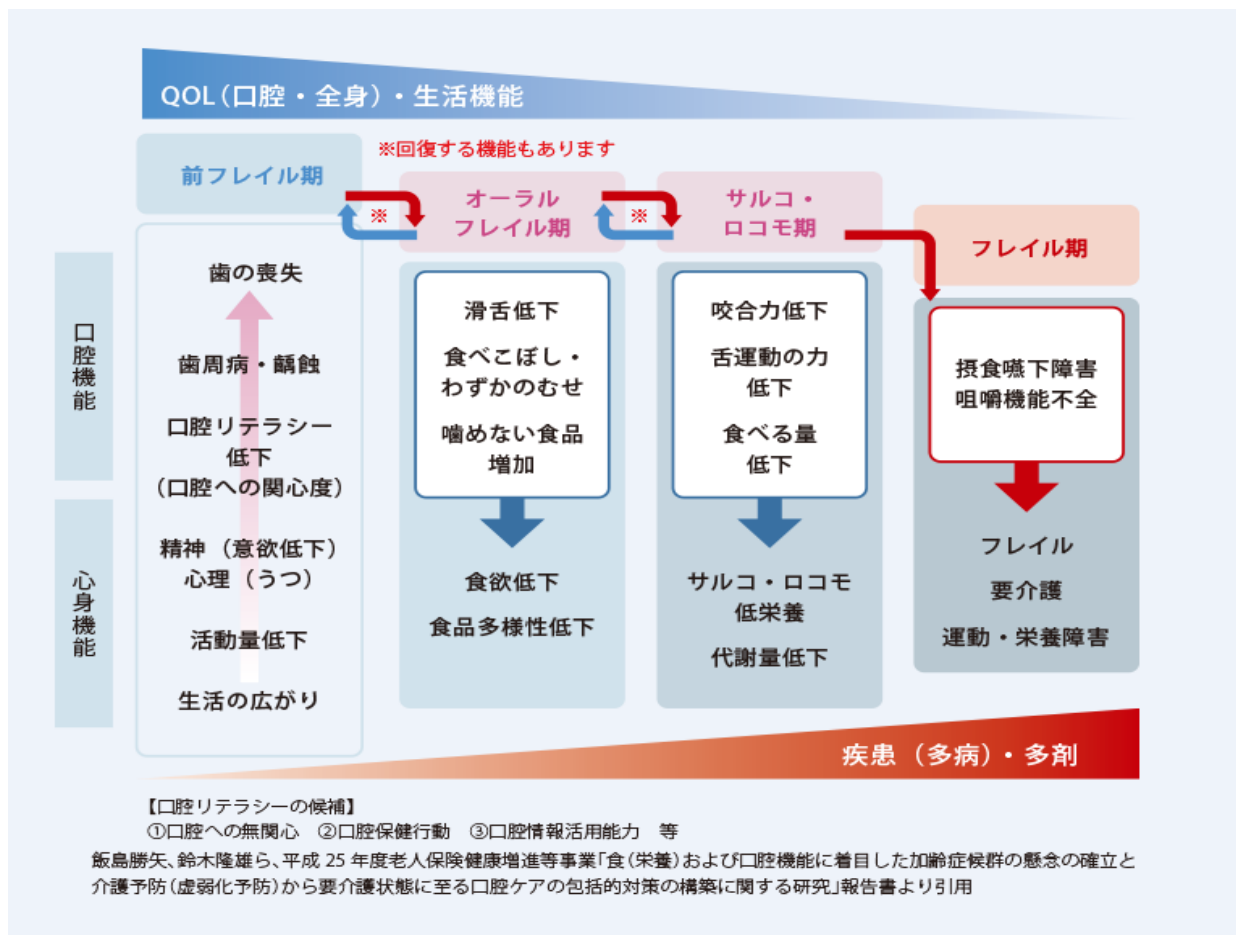
最近こんなことありませんか？



- よく食べこぼすようになった
- かめない食品が増えた
- 物がうまく呑みこめず、むせが増える
- ^{かつぜつ}滑舌が悪くなった
- 口の中が乾く

このような状態が続くようなら、『オーラルフレイル』の可能性ががあります。

●高齢者の『食』から考える虚弱フロー



オーラルフレイル期

サルコ・ロコモ期

フレイル期

早期の口腔機能低下

顕著な口腔機能低下
(咬合力・舌運動の低下など)

全身的な機能低下

『オーラルフレイル』へのより早期からの対策が、漸進的なフレイルの予防につながります。

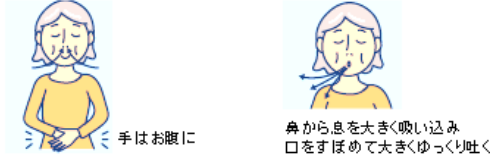
● 『オーラルフレイル』への対応

- ◆ 歯周病やむし歯などで歯を失った際には、適切な処置を受ける
- ◆ 定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらおう
- ◆ 地域で開催される口腔機能向上のための介護予防事業やセミナーなどを利用する

自分でできるオーラルフレイル予防

☆口腔機能の保持・回復のための体操☆

● ゆったりとした姿勢で背筋をのばして行います



● 深呼吸しながら首の運動



☆顔面体操☆

口のまわりの筋肉を運動させたり刺激を加え、機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。



● 個人個人にあったペースでリズムカルに行いましょう

☆舌のストレッチ☆

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌も促進されます。



口を開けたまま舌を前方に突き出す
口を大きく開けて舌を上あごにつける
口を開けたまま舌を左右に出す
口を開けて舌先で唇をなめる

☆だ液腺マッサージ☆

加齢により分泌機能が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。

マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。



出典：財団法人 8020推進財団