

# NST新聞



第26号 平成29年11月1日

テーマ「オーラルフレイル」

歯科医師 岸秀人・歯科衛生士 生方由美子

\*\*\*\*\*

オーラルフレイルとは…

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の1つです。

これらの概念は東京大学高齢社会総合研究機構の辻哲夫特任教授 飯島勝矢教授らによる大規模健康調査(縦断追跡コホート研究)等の厚生労働科学研究によって示され、この研究をきっかけに様々な検討が進められています。



オーラルフレイルとは健康と機能障害との中間にあり、可逆的である事が大きな特徴の1つです。

\*\*\*\*\*

オーラルフレイルの兆候

歯周病等で歯芽を喪失した為、コミュニケーションに支障をきたします。

- ・嚥下機能の低下
- ・舌や唇を動かす力、スピードなど口腔機能の低下
- ・歯芽を喪失した事により咬合力の低下



総じて食欲の低下につながります。または口腔内フローラのバランスが悪化します。

\*\*\*\*\*

歯や口にはそれぞれ本来持っている多くの「働き」がありますが、それは専門的には「**口腔機能**」と呼ばれています。

それは大きく分けると「食べること」(噛む すりつぶす 飲み込む 味わう)と、「話すこと」(発音 会話 歌う)ですが、「感情表現」(笑う 怒る)「呼吸」なども含みます。加齢により噛む力が低下



すると食事が喉に詰まりやすくなり、またもし飲み込む力が衰えるとお茶や汁物でむせやすくなります。



唾液の分泌が低下する

と、虫歯、歯周病が進行し、口臭もひどくなります。

オーラルフレイルはこうした口腔機能の軽微な衰えを示していますが、筋肉や心身の活力低下(フレイル)の初期症状とも考えられ、老化の最初のサインでもあるのです。

ドミノ倒しにならないように!



\*\*\*\*\*

平成29年7月より週2回、歯科はこたりの園にて食事介助に携わるようになり、入所の方の身体及び口腔内、生活環境を的確に把握することにより、患者様に対してより意識的に寄り添った接し方、対応、治療が出来るようになってきました。

またNST回診にも参加し、さらに口腔機能の回復が全身に及ぼす影響を理解できたと感じています。

当院歯科は外来、入院、老健の患者様、利用者様の口腔内の健康を常にサポートしています。

\*\*\*\*\*

皆さんも患者さんに対して

固い物が食べにくくなっていないか  
お茶や汁などでむせることがないか  
口の渇きがきにならないか

などを常に注意して接して頂けたらと思います。

