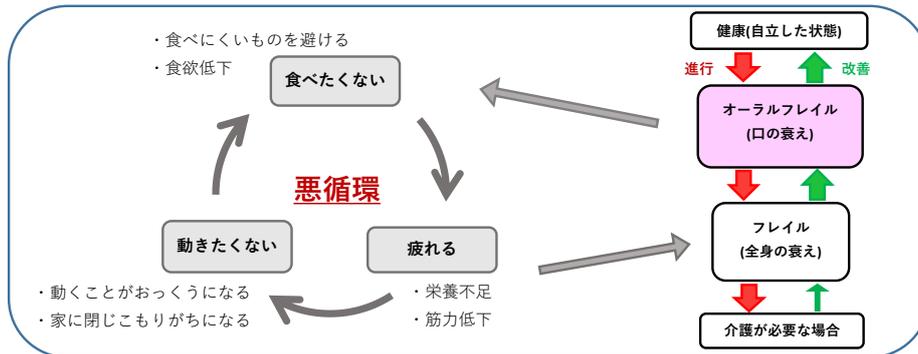


"ご存知ですか？ オーラルフレイル"

オーラルフレイルとは

「食べる」「話をする」「表情をつくる」など、私たちは普段当たり前のように「お口」を働かせて生活しています。しかし、このように大切な役割を果たすお口の機能も、加齢とともに少しずつ低下していきます。これを「オーラルフレイル」といい、この状態を放置していると、やがて全身の活力低下を引き起こし、要介護状態を招くことがわかってきました。かみにくい、むせやすいなどの症状がある方は、早めにお口の健康対策をおこない、オーラルフレイルを予防・改善することが、健康寿命をのばすことにつながります。



資料：レッツスタート！家族みんなで学ぼう 歯と口の健康ライフ

オーラルフレイルのセルフチェック表

出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

- ・ 柔らかいものばかり食べる
・ 自分の歯が少ない、あごの力が弱い → **かむ力**
- ・ むせる、食べこぼす
・ 活舌が悪い、舌が回らない → **飲み込み**
- ・ お口が乾く、ニオイが気になる → **唾液**

それぞれの機能が弱くなってきているのかもしれない...

機能を改善するには

・かむ力にがあった方

かむ力が弱まることに関係するのは、歯がなくなること、歯が痛むこと、入れ歯が合わないことです。かめない状態が続くと唇や舌の動きが悪くなり、かむための筋力も弱り、かめなくなっていくます。自分の歯や入れ歯でかみにくい場合は、歯医者さんで治療や調整をしてもらいましょう。かめるようになると表情が若々しくなる、栄養状態が良くなる、食事(形態)の種類が増えるといった効果が期待できます。

・飲み込みにがあった方

飲み込むために私たちは気づかないうちに口や首、舌の筋肉を使っています。その中でも舌の機能が落ちると誤嚥やむせ、舌がもつれてうまく話せない等が起こります。飲み込みに使う筋肉の機能を高められる「飲み込む力をつける体操」をおこなってみてください。

・唾液にがあった方

唾液には食べ物を飲み込みやすくする、口の中の洗浄や細菌の繁殖を抑える、味を感じやすくする、酸やアルカリの中和、再石灰化や消化など多くの役割があります。加齢とともに唾液をつくる能力も衰えていきます。唾液腺の能力や、お口の周りの筋肉の機能を高められる「唾液の分泌をよくするマッサージや体操」をおこなってみてください。

お口の機能を高め、予防に効果的な体操

【飲み込む力をつける体操】

※これらの体操やトレーニング等は力を入れすぎず、無理のない範囲でおこなってください。

呼吸と飲み込みは密接に関係しています。咳が出にくくなったり、呼吸が浅くなり呼吸の回数が増えると飲み込むタイミングがとりにくく、誤嚥しやすくなります。



お口の動きを高める体操

舌トレーニング

舌は筋肉の塊
舌の機能が落ちると誤嚥や、むせ、舌がもつれて上手く話せない、などが起こります

- 舌で下顎を触るつもりで舌を伸ばす
- 舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばす
- 舌を左右に伸ばす
- お口の周りをぐるりと舌を動かす
左回り右回りを3回ずつ行う
- スプーンを舌に押しあてて、その力に抵抗するように舌を挙げる
右、左も同じように行う

お口の動きを高める体操

パタカラ体操

- 「パ」は「食べこぼしの防止」
- 「タ」と「ラ」は「食べ物を喉まで動かす」トレーニング
- 「カ」は「喉の奥を閉じる」トレーニング

- 舌をしっかりと閉じて発音
- 舌を上顎にくっつけて発音
- のどの奥を閉じて発音
- 舌を丸めて舌の先を上顎の前歯の裏につけて発音

10回ずつ発音し、5回繰り返してみましょう

お口の動きを高める体操

シルベスター法

5回~10回繰り返してみましょう

- 口をすぼめて3回深呼吸
- 鼻で息を吸いながら両腕をあげる
- 口で息を吐きながら両腕を下ろす

飲み込みと呼吸は深い関係

- 呼吸機能の低下で、咳がでにくくなる
- 呼吸が浅くなり呼吸の回数が増えることで飲み込むタイミングがとりにくく、誤嚥しやすくなる
- 呼吸機能を高めることは誤嚥性肺炎の予防

お口の動きを高める体操

食前体操（首・肩の体操）

お口の筋肉トレーニングのほかに、唾液の分泌促進や誤嚥時の咳反射の向上を目指します

- 口をすぼめて3回深呼吸
- 左右に3回ずつゆっくり首をまわす
- ゆっくりと3回ずつ肩の上下運動
- 両手を頭上で組んで上半身を左右にたおす
- 最後に1回深呼吸

引用・参考：大阪府「市町村職員の歯科コーチングスキル向上テキスト」

【唾液の分泌をよくする体操やマッサージ】

※これらのマッサージや体操は力を入れすぎず、無理のない範囲でおこなってください。

加齢とともに唾液を作る能力も衰えていきます。体操やマッサージで唾液腺の能力を十分に発揮させましょう。



お口の動きを高める体操

唾液腺マッサージ

- じゃかせん 耳下腺マッサージ
場所：頬の後ろ側、耳の前の下側
両手の手のひらで優しく円を描くように回してマッサージ
- がっかせん 顎下腺マッサージ
場所：下顎の骨の横の内側
両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから前に向かってマッサージ
- ざっかせん 舌下腺マッサージ
場所：下顎の骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分
両手の親指で優しくマッサージ

3つの大唾液腺
を軟組織の上から直接刺激するので分泌量は多い

お口の動きを高める体操

あいうべ体操

5回繰り返してみましょう

「あ」「い」「う」の体操でトレーニングされる筋肉は、「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。

- あ~
- い~
- う~
- べ~

「べ」は舌筋のトレーニングです。「食塊形成」や「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。

お口の動きを高める体操

ぶくぶくうがい

頬の筋肉、口の周りの筋肉、が鍛えられます。お口の中では、舌が動くので舌の筋肉が鍛えられます。

- 口を閉じることが難しい方、むせやすい方は、水を含まずおこなってみましょう
- しっかりと頬を膨らませて、10秒間

引用・参考：大阪府「市町村職員の歯科コーチングスキル向上テキスト」

すべての種類を毎日でもいいですが、「月曜日はあいうべ体操、火曜日はパタカラ体操」のように曜日で体操を決めるなど、無理なく継続できる方法で実践してみてください。自分の歯でしっかりかめ、充実した食生活を送るためには、オーラルフレイル予防とあわせて、口の中の清潔を保つことも大切です。毎日の歯みがきや、かかりつけの歯科医院で定期的な歯科健診を受け、お口を清潔に保ちましょう。