



いわて医療通信【口の健康と全身の健康とのかかわり】

3. オーラルフレイルとは

皆さん「オーラルフレイル」という言葉はご存じですか。「フレイル」という言葉はよく耳にする言葉となり、その意味もご存じの方も多いかと思えます。オーラルフレイルは、「Oral」および「Frailty」

「虚弱」を合わせた造語であり、「口のフレイル」という意味です。口腔機能低下を指し、老化現象の一つと言えます。歯や口の働きが衰えると心身の機能低下に影響し、フレイルのきっかけになることから健康寿命に大きく関係すると

されています。オーラルフレイルの症状は些細なものなので、自身の口腔機能が低下していることに気が付きにくいものです。今回は今注目のオーラルフレイルについて、詳しくご紹介いたします。

オーラルフレイルの初期段階でみられやすいのは、咀嚼機能の衰えです。咀嚼とは食物を噛み、唾液と混ぜ合わせて、飲み込める状態にするまでの一連の動作をいいます。食物を噛む力が衰えてくると、硬いものや繊維の多い食物が食べにくくなり、食べられる食

品の種類の減少につながります。その他の症状としては、唇、頬、舌の力が弱まり、動きもぎこちなくなくなり、その結果、食べこぼし、物が口に残る、食べ物を飲み込むのに時間がかかるようになります。また、のど力が低下すると、むせたり物が喉につっかえたりします。

このような症状によって食事が制限されるようになると日々の楽しみが失われるだけでなく、食欲の減退、外食に行く意欲の減少、友人や家族との旅行や長時間の外出を控える

といった行動の変化が起きます。オーラルフレイルは高齢者のQOLを低下させるだけでなく、気分の低下につながります。症状が少しずつ進行していくために気付きにくく、問題として意識されにくいのでほとんどの方が、自分の口腔機能は低下しないだろうと考えがちです。ですが、気が付いたときには症状が進行していることが多いです。

オーラルフレイルは、簡単な予防リハビリテーションで回復することができま

す。口腔機能を定期的に評価し、機能低下を予防するために、舌・唇・のどの運動の検診を受けることが重要です。ぜひ、お近くの歯科医院に相談してみてください。

次回は、オーラルフレイルが進んだ先の「口腔機能低下症」をお伝えします。

岩手医科大学 歯学部

補綴・インプラント学講座
摂食嚥下口腔

リハビリテーション学分野

小林琢也