

カラオケや会話も有効



【問い】最近、76歳の父が食事中によく食べこぼしたり、むせたりするようになりました。年なので仕方がないのでしょうか。
(長崎市、45歳女性)

【答え】「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか。オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」と訳され「口腔機能の虚弱」ということ

になります。オーラルフレイルの始まりは「話が聞き取りづらい」「食べこぼしやわずかなむせがある」「かめぬい食品が増える」「口の中の乾燥」といったほんのささいな症状です。

全身の筋肉は加齢とともに低下していきますが、口の周りの筋肉も例外ではありません。むし歯、歯周病、入れ歯が合わないなど痛くてかめぬい状態があると、柔らかいものばかり食べるようになり、かむ力も弱っていく悪循環に陥ります。この状態がさらに進むと、かむ力や飲み込む力が低下し、口腔機能障害が起きます。オーラルフレイルは適切に

対処すれば、再び健康な状態に戻ることで早めの対策が必要です。むし歯で痛い、義歯が合わないなど不具合はありませんか。まずはそういつた部分を治療し、しっかりとめる口をつくるのが大切です。その上で筋肉をつけます。肉などのたんばく質をはじめバランス良く食べ、口の機能を高める運動をしましょう。

運動は「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するパタカラ体操などがありますが、カラオケや会話も有効です。楽しみながら口の機能を高める運動を日常生活に取り入れましょう。オーラルフレイルが進むと、低栄養や誤嚥性肺炎、閉じこもり、転倒、認知症の進行など全身のフレイル(虚弱)にも密接に関係するといわれます。口の機能を維持、改善すると、高齢者が自立し良好な人間関係をつくるのに役立ちます。健康寿命を延ばすことにもつながります。まずはかかりつけの歯科医に相談してみてください。

口腔機能の虚弱

回答者 松谷 康平
長崎市清石3丁目
松谷歯科医院歯科医師

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒805-2186001、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020なかさき」で検索できますので参考にしていただくと。