

オーラルフレイルをご存知ですか?

オーラルフレイルとは、オーラル(=口の)、フレイル(=虚弱)ということで、「噛む」、「飲み込む」、「話す」、というようなお口の機能が衰えることを言います。

このような機能の低下は早期に現れる老化のサインとされており、噛む力や舌の動きの悪化が食べるという機能に支障を及ぼして、栄養状態が悪くなったり、滑舌が悪くなったりとの関わり合いを避けて家に閉じこもったりすることで、だんだんと全身的な機能までも悪化させてしまうことがあります。

オーラルフレイルチェックをしてみましょう。
この中で当てはまる項目が多いほど、
オーラルフレイルの危険性があります。

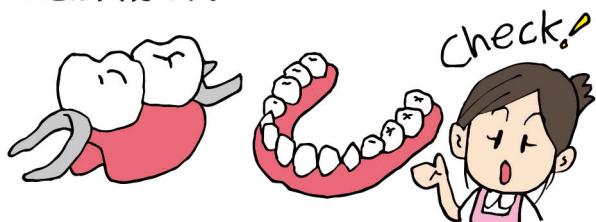


- 食べこぼしが多くなってきた
- 硬いものが噛めなくなってきた
- 滑舌が悪くなってきた
- ここ半年で2~3キロ体重が減った
- 口の中が乾燥している
- 家にこもっていることが多くなってきた
- 入れ歯を入れている

入れ歯も定期的にチェック!

入れ歯は壊れない限りずっとそのまま使ってもいいと思っていませんか?

入れ歯を良い状態で使っていくために、そしてお口の健康のためにも、定期的にチェックを受けることが大切です。



オーラルフレイルを食い止めるには

年齢とともに体が衰えてしまうはある程度仕方のないことですが、オーラルフレイルというのは食い止めが可能です。そのためには次のことを意識して行うと良いでしょう。

よく噛む

よく噛むことで、お口の筋肉が鍛えられ、虚弱化を防ぐことができます。また、唾液の分泌が促され、消化・吸収が良くなります。

よく話す

話すというのもお口の筋肉トレーニングになりますので、積極的に話すようにしましょう。



お口のケアをきちんと行う

歯磨き、入れ歯の手入れをしっかりと行い、むし歯や歯周病を防ぐことが大切です。



定期的に歯科健診を受ける

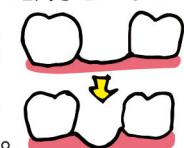
定期的に歯科で歯や入れ歯の状態をチェックしてもらい、悪いところがあれば早めに治療してもらったり、口腔ケアの指導を受けることで、お口の機能を良い状態で保ちやすくなります。



●入れ歯のチェックが必要な理由

口腔内が変化する

お口の中も、他の部分と同様、加齢によってだんだんと変化していきます。特に歯を失った部分については、骨や歯茎が痩せてしまいやすい傾向があります。そうすると、もともとぴったり合っていた歯茎と入れ歯の内面に隙間が空き、合わなくなってしまいます。



入れ歯の材質が劣化する

保険の入れ歯は樹脂製(プラスチック)なので劣化しやすく、使用年数が長くなるにつれ、ヒビが入ったり歯の部分がすり減って、かみ合わせが低くなってくるというような不具合が起こってきます。

