

## オーラルフレイルについて

食欲の秋、皆さんは何を食

べたいですか？サンマ・栗・松

茸・サツマイモ、沢山美味しい

ものがあありますね。秋の味を

楽しくおいしくいただくため

に、今回はお口のフレイル

「オーラルフレイル」のお話をし

たいと思います。

「オーラルフレイル」の意味

は、「お口のささいな衰え」で

す。老化のはじまりを示す重

要なサインとして注目されて

きています。「オーラルフレイル

」を放置していると、咀嚼やく

や嚥下といった食事に関する

機能が低下していきます。硬

い食べ物が食べにくくなり、や

わらかい食べ物はかり食べるよ

うになります。お口の機能は

さらに低下し、嚥むために必

要な筋力も衰えていきます。

こうして食べられるものの選

択肢がどんどん狭くなってし

まうと、食事内容に偏りを生

じてしまい、栄養も不足してい

きます。やがて、その影響は全

身に及んでいくと考えられて

います。

具体的な兆候としては「硬

いものが食べにくくなった」「飲

み物を飲み込むときにむせる

」「口の渴きが気になる」「活舌

が悪くなった」「食べこぼしが

増えた」「外出することが少な

くなった」のうち、複数当ては

まるようであれば「オーラルフ



レイル」の危険性があります。

対策として重要なのは「お

口を清潔に保つ」とことと「口腔

機能維持・改善」です。毎日

の口腔ケアと定期的な歯科受

診を行い、お口を清潔に保つよ

うにしましょう。

また、大きく口をあけ「パ」

「タ」「カ」「ラ」としっかりと発

音するパタカラ体操は、「口腔

機能の維持・改善」に効果的

です。

「オーラルフレイル」に対して

は、発症予防だけでなく、その

兆候が見られたときに適切な

改善策を取ることが重要で

す。

やすらぎの村狭山  
居宅介護支援事業所  
所長 岡山宏美