

# わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

61

皆さんは口腔機能の衰えを表す「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか？

全身の筋力は加齢とともに低下していきますが、それは口周りの筋肉においても例外ではありません。食事に直接関係のあるオーラルフレイルは日常の精神的・社会的な側面にも大きな影響を与えるため、皆さんのQOL（生活の質満足度）を大きく左右します。今回は歯科医師の立場からオーラルフレイルについてお話ししたいと思います。

①オーラルフレイルとは？

口腔の（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口周りの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することです。現在、国民の皆様に広く浸透した高齢期



## 諏訪市歯科医師会 副会長 小口 俊和

おぐち とし かず

口腔保健活動として8020運動（80歳で20本以上の歯を残す）があります。根拠として、20本の歯があれば食物がなんでも噛めると言われています。もちろん20本と言わずに全ての歯が残っていればもっと最高ですね。この運動は平成元年に開始されましたが当時の達成率は1割に満たない状況でした。あれから34年。現在では5割以上の達成率となりました。背景には国民の口腔（虫歯、歯周病）に対する関心度の向上、子供の



ライフドアすわと諏訪市歯科医師会の共催で開いた講演会「死ぬまで噛んで食べる～最後まで口から食べられる街づくり」

頃からの虫歯予防対策（歯磨き指導、フッ素塗布）等が考えられます。以上の状況を受け、歯の数を主眼にした活動に加え、口腔の機能面を主にした活動を

行うに当たり提案されたものがオーラルフレイルです。図に示すような症状が表れてきたら注意が必要です。②オーラルフレイルの予防の為に

### オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？



1. かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 健康な歯、健康な歯肉は何よりの基本です。定期的にメンテナンスをして口の中を清潔に保ちましょう。
2. お口の「些細な衰え」に気を付けましょう。
3. バランスの取れた食事を摂りましょう。
4. 本気でカフオケで歌うことで口の周りの筋肉を鍛えらる。
5. 家で過ごすだけでは足りないで外出して体を動かす。筋力低下を防ぐ為には、なるべく体を動かすことも大切です。日常的に体を動かすことは、オーラルフレイル予防だけでなく、健康な心身作りにも繋がります。

令和4年の秋には、ライフドアすわと諏訪市歯科医師会の共催で東京都より五島朋幸先生をお招きし、「死ぬまで噛んで食べる～最後まで口から食べられる街づくり」という演題で講演会を開催いたしました。様々な業種の方々がたくさん参加されました。これからも協力して多職種連携を充実して参ります。（毎月第2日曜日掲載）

# オーラルフレイルについて考える ～歯科医師の立場から～