知っ得 医療・介護

藤田医科大学七栗記念病院
言語聴覚士 永井亜矢子

⑪ いつまでも美味しく食べて健康に！

知っておきたいオーラルフレイル・嚥下障害の予防法

食事の時にむせる、硬い物が食べにくい、滑舌が悪くなった…このようなささいな口のトラブルはありませんか。歳だからと見過ごされがちですが、実はそれは健康長寿の妨げとなる『オーラルフレイル』かもしれません。

オーラルフレイルは、加齢により口に関するささいな衰えが積み重なった状態です。口の筋肉の衰えや歯の喪失などの問題から始まり、噛めないものが増える、柔らかい物を食べる、噛む機能がますます低下していく、という負の連鎖が生じることが特徴です。放っておくと、より症状の重い口腔機能低下症や嚥下障害に至り、食事をうまく食べられなくなる危険があります。

さらにこの連鎖は、低栄養や全身の筋力低下を引き起こします。また、会話を楽しめない、知り合いと一緒に食べることが億劫になるなど、社会との繋がりや精神的な老いにまで影響することも知られています。高齢者を対象とした調査では、オーラルフレイルの症状がある人は口腔健常者に比べて要介護認定が2・4倍、総死亡リスクは2・1倍になっていました。

食事を美味しく楽しく味わい、健康長寿を叶えるためには、どのような対策をすればよいのでしょうか。まずは日々の歯磨きを丁寧に行い、1年に2回は歯科受診をしましょう。食事をよく噛んで食べることや積極的に会話をすること、歌うことも口の機能維持に繋がります。

オーラルフレイルや嚥下障害を予防する体操を3つ紹介します。食事前や歯磨きの時など生活の中に取りいれて毎日続けてみましょう。体調に合わせて無理のない回数を行ってください。

①あいうべ体操：「あー」と口を大きく開く、「いー」と口を大きく横に広げる、「うー」と口を強く前に突き出す、「べー」とできるだけたくさん舌を出すという4つの動作をくり返します。大きくゆっくり動かすことがポイントです。

②あっぷっぷ体操：「あっぷっぷ」と大きく頬を膨らませます。息は止めずに鼻から呼吸をしましょう。空気を右へ左へと移動させるとさらに効果的です。

③顎引き運動：顎の下に親指をあてて、へそを覗き込むように顎を引きます。視線はへそから離さずに、上方向に指で顎を10秒間押し続けます。頚椎症や高血圧、心疾患の方は主治医に確認してから実行してください。

口の健康を守る第一歩、今日から踏み出してみませんか。