

広報ただみ診療所

健やかな口腔機能は健康寿命を延ばす！ ～オーラルフレイルを知ろう～

朝日診療所 歯科 齋藤 さゆり



オーラルは口、フレイルは虚弱。固いものが食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴うお口の衰えが、栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象やその過程のことを「オーラルフレイル」と言います。

「健康」と「要介護」の間には、筋力や心身の活力が低下するフレイルと呼ばれる中間的な段階があるとされています。その手前の前フレイル期にオーラルフレイルの状態は現れます。

食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなり、むせることも増えた。さらに滑舌も悪くなったようだ…。ささいな口のトラブルですが、こうした状態が続くようであれば、それは歯や口の働きの軽微な衰え、つまりオーラルフレイルの可能性があります。オーラルフレイルの症状は“老化のはじまりを示すサイン”として注目されるようになってきました。

歯や口の働きは、「社会とつながる」ための重要な役割も担っています。食卓を囲み食事をする、仕事や趣味やボランティアなど、楽しく会話すること、からだを動かすこと、「口腔機能」に関心を持って、「社会とのつながり」も維持すること、そうしたことが要介護になりにくい体となり、健康寿命をのばすコツと考えられるようになってきました。

歯を失う二大疾患は歯周病とむし歯です。歯を失わないために毎日の歯磨きと定期的な歯科検診が重要です。抜けてしまった箇所があれば義歯などで噛める状態にしておきましょう。口腔機能が衰えると、話すことが減るだけでなく、栄養状態の悪化で筋肉がやせ、体力が低下して外に出かけることも少なくなってしまいます。

1. 口腔の健康に関心を持つ
2. 歯を失わないように正しい歯磨きをする
万が一失った場合は義歯などで噛めるように補うことも重要
3. 歯科医院で定期的な検診を受ける

長い人生をすこやかに生き抜くために“オーラルフレイル”対策に取り組んでみてください。

地域おこし協力隊として vol.96

只見町教育振興協力隊 向坂 雄一郎



只見町の皆さま。平素より大変お世話になっております。早いもので、私たち一家がこの只見町に移住して間もなく2回目の冬を迎えようとしています。こちらに来る前は、茨城県に住んでおりました。関東圏の利便性をたっぷりと享受した生活を送っておいりましたので、こちらに移住するという決断に不安や後悔がなかったといえは嘘になります。30年近く務めた前職を早期退職し、この只見町で新しい家族の生活を築いていけるのか、冬の厳しい環境に適應できるのか、万が一なじめずに茨城に帰ることがあったとして、再就職はかなり厳しいであろうとか、失敗したら後がないという、ある意味「背水の陣」のような気持ちでこの地にまいりました。これは地方移住を考える人の共通の心理かと思えます。

では、実際に只見町で暮らし始めてどうだったかという、今は「限りなく正解であった。」と感じています。暖かで人情味のある町の皆さまに、ことあるごとにお世話になり、毎日変化する雄大としか表現のしようがない自然の中で過ごす毎日は、首都圏の生活ではなかなか味わえない「人間らしさ」に溢れています。「食」一つとっても、春には雪解けの喜びとともに、家の周りに生えるコゴミやワラビに舌鼓をうち、初夏からは、おすそ分けでいただいた取れたての野菜のおいしさに驚き、秋にはきのこ、極上の新米や新そば、冬は白菜や大根での鍋など、口の中が年中幸せでいっぱいです。家の周りを散歩しても、毎日表情を変える山々の緑や、用水を流れる清冽な水、頭上に舞うトンビなど、飽きることはありません。

また、集落の普請にも参加させていただいていますが、堀はらいや草刈りなど、作業自体は大変でも、地域の皆さんとの語らいや、終わった後に見上げる空に、このうえない充足感と達成感を感じます。

このように、町の皆さまにはお世話になりっぱなしで感謝の気持ちしかございません。自分としては、「地域おこし協力隊」として、少しでも町のためになることを考え、活動していきたいと考えています。今後ともどうぞよろしく願っています。