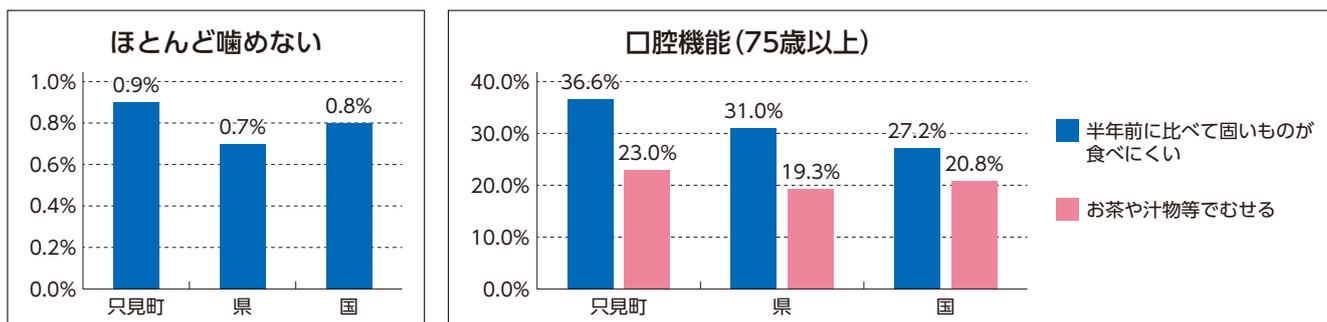


# 健康づくりは口腔から オーラルフレイルを予防しましょう!

只見町の40～74歳までの方の咀嚼の状態は、「ほとんど噛めない」人が0.9%、75歳以上では、「半年前に比べて固いものが食べにくい」人が36.0%、「お茶や汁物でむせる」人は23.0%で、県や国よりも高い割合になっています。

食事を食べることは健康づくりの基本です。歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持する取り組みを進める必要があります。



## オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」とは、口腔の(オーラル)虚弱(フレイル)、すなわち口腔機能の衰えを表す言葉で、口まわ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状態をいいます。オーラルフレイルは身体的な衰えだけではなく、精神的・社会的な虚弱にもつながるといわれています。例えば、歯の喪失により噛めない食品が増えることで、食への欲求・関心が減少し、それまで楽しみだった家族や友人との外食が億劫になり(心身機能の低下)、自分一人で自宅でばかり食事をする(社会性の低下)ようになってしまいます。このような心身機能、社会性の低下は、さらにオーラルフレイルを進行させ、閉じこもりによる運動機能障害や、うつ状態など要介護状態につながる恐れがあります。

オーラルフレイルの原因は、おもに加齢による筋力低下と、歯の喪失です。ものを食べるには、咀嚼力(噛む力)と、嚥下力(飲み込む力)が必要ですが、加齢によって口まわりの筋力が低下し、歯の本数が減少すると、オーラルフレイルに陥ります。

### オーラルフレイルの原因

- 加齢による筋力低下
- 歯の喪失

## オーラルフレイルのチェック

5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。

オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医やかかりつけ医に相談しましょう。

質 問	選 択 肢	
	該 当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

# 予防のためのセルフケア

## ①口の中を清潔に保つ

口腔内の清潔が保たれないと、虫歯や歯周病のリスクが発生し、進行すると大切な歯を失うことになり、「食べる」「話す」といったことが難しくなります。虫歯や歯周病を予防するには、歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ、マウスウォッシュ、液体ハミガキなどを使用して適切な口腔ケアをしてください。また、かかりつけの歯科で、歯石除去などの定期的な清掃と検診を受けるようにしましょう。

## ②口腔機能の維持・改善

口腔機能とは、「噛む」「のみ込む」などの生命に関わる機能と「発声する」「笑う」といった日常生活に欠かせない機能です。唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせない必要があります。次の項で紹介するトレーニングを行って、口腔機能が衰えないように維持しましょう。

# 自分でできるトレーニング方法

口や舌の動きをスムーズにするトレーニングを行うことで、唇やほお、舌の筋力をアップすると口腔機能が高まり、唾液がよく出るようになり、食べ物をのみ込みやすくなります。

### 口の体操

- ① 「う」の口で唇をすぼめる。
- ② 「い」の口で唇を横に開く。

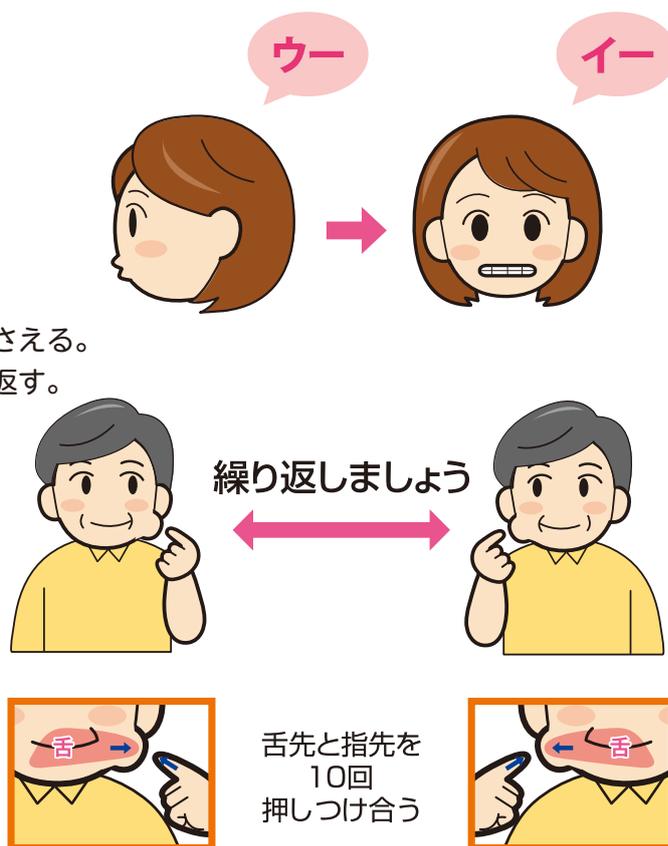
### 舌の体操

- ① 舌を左のほおの内側に強く押しつける。
- ② 指で、押し出された舌の先を、ほおの上から押さえる。
- ③ 指に抵抗するように、ゆっくり10回舌を押し返す。
- ④ 右のほおでも同じこと繰り返す。

### パタカラ体操

- ① 「パパパパパパパ」  
…唇をはじくように
- ② 「タタタタタタタ」  
…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③ 「カカカカカカカ」  
…舌の奥を上顎(あご)の奥につけるように
- ④ 「ラララララララ」  
…舌をまるめるように

※①～④を2セット行う。



## 2024年度歯・口の健康啓発標語

# 「歯を見せて笑える笑顔未来にも」

将来の健康のために予防に努めましょう。