

## オーラルフレイル予防

いつまでもおいしく食事をするために気を付けたいのが「オーラルフレイル」。「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味です。

滑舌低下や、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方が「オーラルフレイル」です。

オーラルフレイルが進行し、噛めない食べ物があると、食べられるものしか食べなくなり、噛む力・飲み込む力が低下するという悪循環に陥ります。

この状態を放置すると、身体全体の機能低下につながってしまいます。4年間放置した場合、要介護認定になる確率は 2.4 倍、死亡リスクは 2.1 倍にもなります。

オーラルフレイルは、健康と機能障がいの間なので、早めに気づくことで予防出来ます。

ここで、予防のために実践できることを3つご紹介します。

- ① 口腔内を毎日清潔に保つこと。丁寧なブラッシングを心掛け、むし歯・歯周病を防ぐ。定期的に歯科受診する。
- ② たんぱく質を積極的にとり、噛む・飲み込む筋力の低下を防ぐ。
- ③ 深呼吸や首・肩回りのストレッチ、唾液腺マッサージを行うことで食べ物を飲み込みやすくする。

健やかで自立した暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に努力することが重要です。

詳しくは、長野県ホームページ(ホーム > 健康・医療・福祉 > 健康 > 健康増進 > オーラルフレイルを予防しましょう！)をご覧ください。