

お口の健康そこが知りたい 77

協力・鶴岡地区歯科医師会

鶴岡市では介護予防を目的に「いきいき百歳体操」を行ない、その中で、鶴岡地区歯科医師会が担当する、「お口の健康」についての講演を行なっています。講演後に多くの方からいただいた質問にお答えします。

「介護予防」と「お口の健康」の関係は?

加齢変化に伴って心身の機能が低下し、虚弱な状態になっていくことを「フレイル」といいます。フレイルには3つの側面があり、①健康な状態と要介護状態の【中間の時期】にあること、②適切な介入をすることで機能を戻すことができる【可逆性】があること、③身体的な虚弱と精神心理/認知の虚弱、および社会的な虚弱といった【多面的】があります。これらの要素が絡み合い、負の連鎖を起こしながら自立度が低下していきます。

高齢期のフレイルを遅らせて健康寿命を延伸させるための取り組みとしてフレイル予防・フレイル対策が国家戦略にもなっています。

これら心身のフレイルに対して、歯の数の減少や咀嚼力・舌圧の低下、滑舌の悪さや食べこぼし、むせ、噛めない食品が増えるなどの状態を「オーラルフレイル」と言います。

フレイル対策には、自分の歯でよく咀嚼して食べて、偏りのないバランスの取れた栄養を摂取することが出発点とされます。つまり歯やお口の機能維持・向上がフレイル対策にとって必要不可欠であることから、オーラルフレイルを予防し歯やお口の健康を維持することが心身のフレイル予防にもつながるのです。 詳しくは、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。

