

2018
7.18

当院院長の
記事が「夕刊フジ」
に掲載されました!!

夕刊フジ

高齢者の寝たきりにつながる「フレイル」とは、低栄養に伴う機能障害などで、心身が弱くなったことを示す言葉。筋力が失われて骨折しやすく、歩くことも思うようにままならず、抵抗力がないので感染症にもかかりやすい。気力も失われて外出することもできず、健康は損なわれていく。

このフレイルに陥る要因のひとつに、「オーラルフレイル」がある。歯科口腔機能の虚弱といわれ、口の機能が低下することで、全身のフレイルも後押しするそう

健康寿命を延ばす術

「オーラルフレイル」を防ごう

「歯が痛い」と食事は上手にできませんね。歯を失うなどしてよく噛めないときも同じです。すると、咬む筋肉や嚥下する筋肉が萎縮してしまいます。また唾液の分泌量が低下して飲み込みが悪くなることも重なり、口腔機能の低下が進んでオーラルフレイルに陥ります。結果として、摂取カロリー不足やタンパク質などの栄養不足でフレイルにつながるというのです。

この説明するのは、塚原デンタルクリニック（東京都千代田区）の塚原宏泰院長と写真。日本口腔外科学会専門医・指導医で、長年、口腔の健康と全身の健康を運動させた治療を行っている。



「低栄養では身体活動量も減れば、筋量が失われて骨がもろくなるサルコペニアなどにもなります。ひとたび寝たきりで要介護になると、そこから健康な状態に戻すのは難しい。その前のオーラルフレイルに気づいておくのが一般的に早く噛めないとお

◆長寿を縮める原因を大別する

①	歯の噛み合わせが悪い	②	咀嚼筋力が衰える	③	唾液の分泌量が減る
④	嚥下機能が低下する	⑤	栄養不足になる	⑥	心身機能が衰弱する

「筋力の低下で噛む力も弱くなると、口角が下がります。よく噛まない」と脳の刺激も失われ、認知症のリスクも高まるのです」

「健康日本21(第三次)」目標の65%には達していない。

「中期以降、オーラルフレイルに陥らないように、ご自身でも定期的に歯科検診を受けることをお掛けいただきたいです」

「口の機能が、健康寿命に直結していることを覚えておこう。」

(安達純子)

れ、認知症のリスクも高まるのです」

「外食する機会が増えた」など、体を動かす機会も増えてフレイル回避につながっている人が少なくないそうだ。

厚生省の「平成28年国民健康・栄養調査」によれば、歯科検診を受けた人の割合は52.9%。年々増加しているものの、