



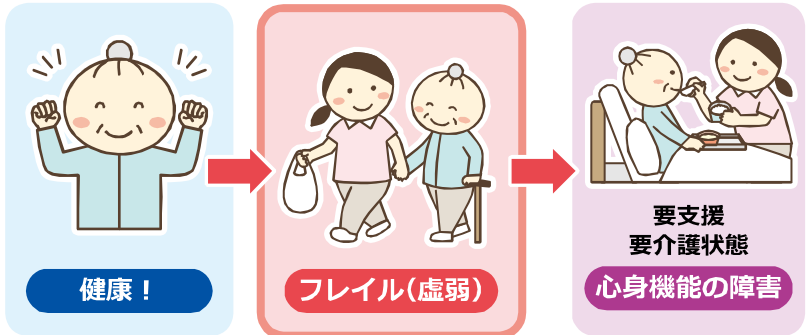
おとろ コロナ禍で急増！ 体の衰えも加速させる「オーラルフレイル」

歯の はなし

長引くコロナ禍で外出控えが続き、運動不足を感じている方は少なくないでしょう。そんな中、**高齢者層で増えているのがオーラルフレイル**です。食事のときにむせやすくなった、滑舌が悪くなった、食べこぼしが増えた…。最近、こんなことが増えていたら、オーラルフレイルのサインかもしれません。そこで今回は、**体の衰えも加速させてしまう「オーラルフレイル」**についてご紹介します。

オーラルフレイルとは？

「フレイル」とは、加齢とともに心や体の機能が低下している状態のことです。健康な状態と、人の手助けが必要な**要支援・要介護**の間にあり、多くの方は健康な状態からフレイルを経て、介護状態へと至ります。また、「オーラル」は英語で「口の」という意味になります。つまり「オーラルフレイル」とは、**お口の中、舌、のど、あごの機能や筋力が低下しはじめた状態**のことを指します。



オーラルフレイルのサイン

オーラルフレイルのサインには次のようなものがあります。

- 滑舌が悪くなった。
- 食事中にむせることが増えた。
- 噛めない食べ物が増えた。
- 食べこぼしが増えた。
- 口の中がよく乾くようになった。
- 食欲が低下している。



オーラルフレイルが増えた理由

近年、オーラルフレイルの急増が指摘されています。その背景には、コロナ禍による**運動不足や対面交流が減ったことで、体力や気力が低下**してきていることが考えられます。それに伴って**食欲も低下**し、つい食べやすいものや柔らかいものを選ぶなど、**食事の内容にも偏り**が見られるようです。また、**マスクを着用**している間、**口元の筋肉がゆるんで口をポカンと開けてしまう**方も注意しましょう。実はオーラルフレイルは高齢者だけでなく、**今や40歳代半ばからはじまる**と言われていています。**64歳以下でも5割以上の方がオーラルフレイル予備軍である**という調査結果もあります。

オーラルフレイルを予防・対策する“健口”体操

オーラルフレイルの予防・対策には次のような“健口”体操が有効です。

1 グー

目とくちびるをギュッと閉じ、口角をグーっと上げます。

2 パー

目と口を大きく開き、目は天井を見ます。

3 ぐるぐる

口を閉じたまま、舌でくちびるの内側を右回り、左回りでなぞります。

4 ゴックン

口の中にたまったツバをゴックンと飲み込みます。

5 ベー

舌先に力を入れて前に10秒間突き出してください。

①～⑤を1日3回行ってみましょう。

オーラルフレイルの人は**フレイルになる割合が2.4倍増加する**といわれています。体の健康にも直結する、お口の健康づくりを大切に!