

オーラルフレイルを 予防しましょう

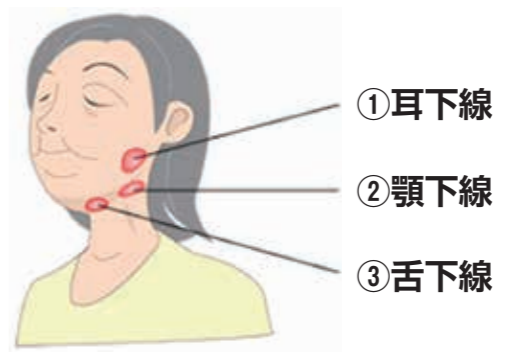
8020運動が順調に達成されつつある中、歯の残数だけでなく、咀嚼状況などの口腔ケアの大切さも見直されています。高齢社会の今、介護予防の点で早めに対応しようという運動も推進されるようになり、「オーラルフレイル（口腔機能の低下）を予防する」という取り組みも行われています。

フレイルとは、健康と機能障害（要介護状態）との中間にある「衰え」の状態です。しかし、早めに気付き適切な対応をすることで健康な状態を取り戻すことが可能です。オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかにむせる、かめない食品が増える、口が乾燥するなどのさまざまな症状であることから、見逃しやすく気が付きにくいいため、注意が必要です。

歯周病や虫歯などで歯を失った際には、適切な処置を受けることはもちろん、年に1〜2回はかかりつけ歯科医師に歯や口の健康状態を診てもらい、歯石除去などのケアを行います。

唾液腺マッサージ

咀嚼により唾液分泌が促され、口の渇きを防ぐことができ、嚥下（飲み込むこと）、消化もスムーズとなります。また、唾液分泌は虫歯や歯周病の予防などにも役立ちます。マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。



①耳下腺への刺激
②顎下腺への刺激
③舌下腺への刺激



①耳下腺への刺激
指二本を耳の前（上の奥歯辺り）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。



②顎下腺への刺激
顎のラインの内側のくぼみの柔らかい部分に親指を当て、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらゐを順番に5回ほど押します。



引用：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

嚥下体操（あいうべ体操）

嚥下機能が低下すると、誤嚥性肺炎や食べ物を喉に詰まらせることにもつながります。体操を行うことで、唾液の分泌が促されます。

市では、「ながちか健口体操」を通じて、お口の体操「あいうべ体操」を推進しています。あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。舌や頬の筋肉を鍛え、唾液の分泌を促すことで、飲み込む力を高めることができます。



毎日続けて健康を維持しています

「あいうべ体操」を毎朝行っています。体操を始めてからは、口の中が渇かなくなり、むせたりすることもなくなりました。体操の効果を感じています。

おかげでおいしく食事をとれたり、カラオケを楽しんだりすることができています。これからも健康維持のためにいるるな体操を実践していきたいです。

田島 五郎さん（城西・88歳）

※①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう

正しい歯磨きでくわえます

毎日歯磨きをしていますが、正しい歯磨きの仕方ではないと、虫歯や歯周病を予防することはできません。この機会に正しい歯磨きについて学びましょう。

正しいブラッシングのポイント

ポイント1 歯と歯の間
歯間に毛先が届くように当て、毛先を細かく振動させます。

ポイント2 噛み合う面の溝
噛み合う面は毛先を直角に当ててシャカシャカと動かしします。

ポイント3 前歯の裏側
歯ブラシを縦に入れ、歯と歯肉の境目に毛先を当てて小刻みに動かしします。

歯磨きだけでは不十分

歯ブラシでブラッシングしただけでは、歯と歯の間は十分磨けないことがあり、歯垢や食べかすが残ってしまいます。そこで、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯ブラシでは届かない、歯の側面についた歯垢や、歯と歯の間に入り込んだ食べかすを、きれいに取り除きましょう。

市の主な取り組み

歯と口腔の健康づくりは、お母さんのお腹の中にいるときから始まっています。市では、妊娠期から高齢期まで、各種健康教室や健（検）診を実施しています。

- **妊娠期**
【ママ・パパ教室】
歯科医師による歯科講話や歯科健診（妊婦と夫）
- **乳幼児期**
【離乳食教室】
初期（こっくん期）・中期（もぐもぐ期）・後期（かみかみ期）に分け、離乳食の進め方のポイントやお口の発達についてアドバイス
- **高齢期**
【後期高齢者歯科健診】
現在歯・喪失歯の状態の確認、舌苔や口腔乾燥など口腔衛生状態の確認、歯周疾患の有無、咬合状態の確認、嚥下機能の検査



歯科教室の様子

歯科衛生士にインタビュー

患者さんには予防の大切さをお伝えしています。お子さん向けには、小学3〜4年生ぐらいまでは保護者に仕上げ磨きをしてほしいこと、寝る前の飲み物は牛乳など糖分が含まれているものではなくお茶や水にすることをお願いしています。大人の方には、喫煙者は歯周病にかかりやすく、重症化しやすいという話をしています。また、虫歯や歯周病の予防にはブラッシングが不可欠ですが、高齢者でブラッシングが苦手な方には、歯間ブラシなどの清掃補助用具の併用をおすすめしています。

コロナ禍で歯科医院に行くことをためられている方も多いと思われます。早期で発見できれば、治療にかかる時間も短くて済みます。クリニックで定期的な健診を受けてほしいですね。



ふじの歯科クリニック
歯科衛生士
伊藤 純子さん