

クリニックレポート

今月の話題：口の周りの筋肉の衰えを防ごう！

長引くコロナ禍で、外出時のマスクの着用が習慣になってきました。マスクの着用により外側からの飛沫を防ぐことができますが、息苦しさから口呼吸になりやすく、口の中の乾燥により唾液の分泌が減って免疫力が低下し、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、会話や表情を作ることが減ることで、表情筋や口の周り、舌の筋肉などが緩み、顔のたるみや歯並びのゆがみ、睡眠時無呼吸症候群のリスクも高まります。

よく噛めない、飲食中にむせる、滑舌が悪くなるなどの口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と言いますが、近年、「食べる力」「話す力」など口腔機能の衰えが、全身の機能の衰えにつながり、要介護状態のリスクを高めることがわかってきました。健康寿命を延ばすカギとして今、オーラルフレイル予防が注目されています。

オーラル
フレイルを防ぐ

歯のケアと生活習慣

口腔機能を維持するためには、歯を丈夫で健康に保つための日頃のケアと毎日の食事で自然と口の機能を高めることが重要です。

①歯を磨く

歯磨きは、むし歯・歯周病予防の基本。歯ブラシを鉛筆と同じように持ち、力を入れずに歯を1本ずつ丁寧に磨く。また、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れを取り除く。

②半年に1回は歯科健診を受ける

かかりつけの歯科医をもち、定期的な検査を受けることで、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながる。また、過去に治療した歯のメンテナンス、歯垢や歯石の除去を受けることで、口腔の健康維持ができる。

③さまざまな食品を食べる

1日3回の食事で、多種多様な食べ物をまんべんなく食べることを心がける。色々な食品を食べることで、食物繊維が豊富な物や固い物、弾力のある物など、よく噛んで食べなくてはならない咀嚼回数の多い食品が含まれ、自然と噛む力、飲み込む力が鍛えられる。

「さあにぎやか(に)いただく」 *頭文字の食品を1日1回はとるようにする

さ：魚介類 あ：油を使った料理 に：肉類 ぎ：牛乳 や：緑黄色野菜 か：海藻類
い：イモ類 た：卵 だ：大豆・大豆製品 く：果物

④口腔体操を行う

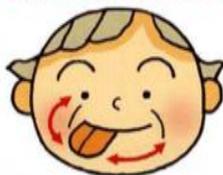
口腔の体操(摂食機能訓練)

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下(飲み込み)機能の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきり」を防ぐために、毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

口を閉じたままほおを
ふくらましたり、すぼめたりする



舌を出して上下に動かしたり、
左右に動かしたりする



口を大きく開けて、舌を出したり
引っ込めたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下
したり、ぐるりと回したりする



日本歯科医師会では、オーラルフレイル対策、唾液の分泌の促進などを目的とした短時間でできる「オーラルフレイル対策のための口腔体操」をホームページに掲載しています。

*こちらも参考にしてください

https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

【5つの効果別体操】

- ①お口・下の動きをスムーズにする
- ②飲み込むパワーをつける
- ③噛むパワーをつける
- ④滑舌をよくする
- ⑤舌のパワーをつける

参考文献：

へるすあっぷ21 2022.2月号 発行(株)法研
日本歯科医師会プレスリリース・活動報告 No125