

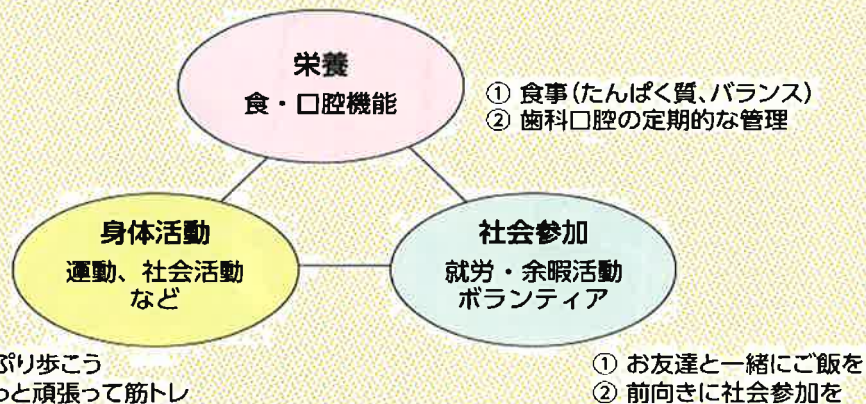
# オーラルフレイルの予防と改善

## オーラルフレイル(口の機能の低下)の予防・改善がめざすもの

口は、食事や会話等の役割を担う大切な器官です。口の機能の低下は、初期では生活への影響が小さいことから、自覚がないまま進行してしまう傾向にあります。オーラルフレイルは低栄養だけでなく、社会とのつながりとも関連することが報告されている。口の健康状態は、心身の状態や生活習慣とも深く関わるため、オーラルフレイルへの対応では、口腔機能の改善だけでなく、十分な栄養摂取も含め、食べる楽しみやQOLなど、「こころ」と「からだ」の健康を支えることが大切です。

## 「キュア」と「ケア」の両輪で考える

オーラルフレイルの兆候が認められた場合には、その背景に着目する必要があります。例えば、噛む力の低下では、歯の欠損や義歯の不適合といった問題(器質的な問題)が関与する場合と、筋力の低下等(機能的な問題)が関与する場合があります。器質的な問題に対しては、義歯の修理や虫歯治療等の歯科医療(キュア:cure)を行います。一方、筋力低下等の機能的な問題には、筋力向上の為の訓練や、正しい歯磨き、歯科衛生士による指導等のケア(care)を行っていきます。フレイル予防のための「3つの柱」には、1)栄養、2)身体活動、3)社会参加が掲げられています。この柱に対してキュアとケアの両輪で対応していくことが重要ということです。



口腔機能の訓練は、専門のトレーニング器具を用いる方法以外にもガム・グミなど食品を用いた訓練や右のイラストのような昔ながらの玩具を用いて実施する訓練など様々な方法があります。また、口腔機能訓練をするうえで重要なのは「継続性」です。行動をした後に、「やって良かった」、思えるような訓練を選択して長期継続を目指しましょう。

オーラルフレイル対応では、「カラオケを楽しむ」「家族との会話が増える」といった、生活に密着した目標設定が重要です。なにか楽しみなことを目標にして日々のトレーニングを実施していきましょう。

