

## オーラルフレイルという考え

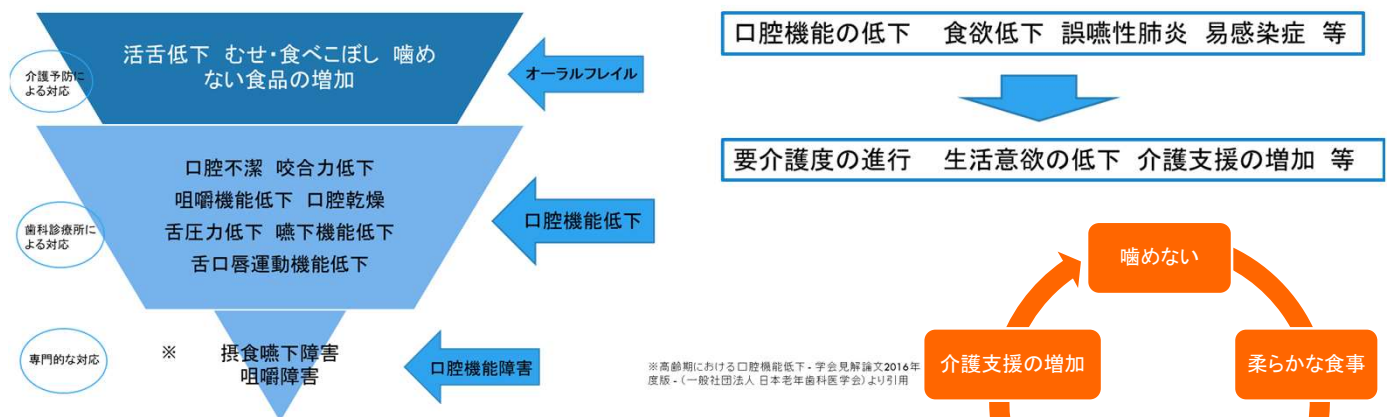
「フレイル」って何？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、お口の機能が衰えたりすること（オーラルフレイル）から始まります。しかし、早めに発見して適切な対応を行うことにより改善できる状態です。

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚥む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

### 高齢期における口腔機能低下の進行



### 「舌圧」という新しい口腔機能の評価

嚥下障害を未然に防ぐ指針となるかも知れません

私たちは「舌」に着目し、口腔機能の維持向上に役立てようと考えています

介護の現場から、「上手く食べられないんです」「上手く飲み込めないんです」というお話を良く聞きます。

その幾つかは、「舌」に関係があるかも知れませんね。

### 日常生活で「舌」を鍛える？

### 舌圧は「舌」の力です

「舌」も筋肉の一種です。鍛えたらお口全体が力強くなりますよ。すると舌圧が向上、咀嚼力も向上して、オーラルフレイルや身体的フレイルの予防につながります。社会とのつながりが増え、心体の健康とともに精神の健康、生活の質も向上させると考えられます。

## 東京都・埼玉県 無料PCR検査延長実施中

終息しそうで収まらないコロナウイルス感染。  
(医)幸望会では、東京都・埼玉県の無料PCR検査を受託し実施しています。

感染がご心配な方はどなたでも当院で無料検査ができます。ご相談下さい。 専用電話 070-7773-6574

## お口は元気のみなもと

訪問歯科診療で  
噛める 食べれる 笑える を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5  
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科  
電話 03(5851)7640

※無料歯科検診もお試しく下さい

