

オーラルフレイル予防に 取り組みましょう



【内藤 徹 教授の
ご紹介】

九州歯科大学卒業、同大学院修了。米国・Temple 大学医学部研究員、Fox Chase Cancer Center 研究員を経て、九州歯科大学助手、福岡歯科大学講師、同准教授を歴任し、2013 年から同・高齢者歯科・教授に就任、現在に至る。現在は、「口の健康と全身の健康とのかわり」について研究を行っている。尊敬する人は、ニュートリノの質量がゼロでないことを示した、日本の物理学者である戸塚洋二氏。

◆お口の小さなトラブルを見逃さないで

最近「むせる」「食べこぼす」「噛めない食品が増えた」といった症状はありませんか。このような、小さなお口のトラブルを放置すると、次第に噛む力が弱くなり、唇や舌の動きが悪くなることから、食が偏り、栄養状態の悪化につながります。

また、滑舌が悪くなると、会話がしにくくなるため、人との交流を避けて家に閉じこもるようになってしまいます。その結果、全身の筋肉が衰え、心身ともに虚弱な状態になってしまいます。

このような、小さなお口のトラブルから始まる体の衰えのことを「オーラル(口)フレイル(虚弱)」と言います。



◆口は「命の入り口」

オーラルフレイルの始まりは、とても見逃しやすいのですが、早めに気付く、適切な対応を行うことで、健康な状態に近づけていくことができます。

また、定期的に歯科医院を受診し、歯や口の状態を把握しておくことも大切です。心身の健康を保つためにも、お口を健康な状態に保ちましょう。

Q3

オーラルフレイルに気付くポイントはありますか。

A 左のチェックリストを参考にしてみてください。3点以上の方は、早めに歯科を受診することが大切です。その他に、「パパパ」「タタタ」「カカカ」をなるべく早く発声して、5秒間で30回発声できるかを確認するテストもあります。

Q1

オーラルフレイル予防はいつから始めたらいいですか。

A 予防は何歳から始めたら良い、と言うのは難しいですが、できるだけ早く、健康なうちから、取り組むことが大切です。

Q2

オーラルフレイル予防のために何をしたらいいですか。

A よく噛んで食べることが大事です。また、人と話すことや大きな声で歌うこと、外出や運動も予防につながります。予防体操(左のページに紹介)を行っても良いですね。予防体操は、最低でも一日1回、食事前に行うのがおすすめです。



オーラルフレイルチェック

質問項目	はい 点数	いいえ 点数
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
お茶や汁物でむせることがある	2	0
取りはずしのできる入れ歯を使用している	2	0
口の渴きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計点数が3点以上の方は
オーラルフレイルの可能性あり!

Q4

オーラルフレイル予防のために取り組んでいることはありますか。

A 食事に気を付けており、歯ごたえのある物や野菜・果物を意識して食べています。また、運動も心掛けており、週末には登山やジョギングを楽しんでいます。

Q5

日々のエネルギー源は何ですか。

A 好きなこと(研究)を仕事としてやれていることです。それが結果的に人の役に立っていることを嬉しく思います。

Q6

趣味は何ですか。また、今後やりたいことはありますか。

A 登山、ジョギング、料理、ドラム、生け花、茶道などたくさんあります。好奇心は衰えませんが、今後やりたいことはたくさんあります。シールカヤックで、日本四島を周りたいたいと思っています。一人だと難しいので、手伝ってくれる方を募集しています。(笑)



Q7

最後に皆さんへ、アドバイスをお願いします。

A 目標を持って生活することが大切だと思います。また、健康のために「腹八分」を心がけましょう。

「インタビューを終えて」

内藤教授はとても気さくな方で、お忙しい中でも快くインタビューを引き受けてくださいました。また、仕事を楽しみながら、休日には様々な趣味に取り組み、とても活動的で生き生きと人生を過ごしておられると感じました。

やってみよう!オーラルフレイル予防体操 ①～⑨の順番で、各3～4回行いましょう。

① 頭を前後に動かします



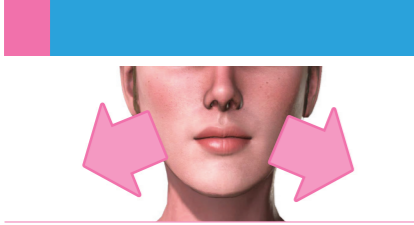
② 頭を左右に回転させます



③ 頭を左右に傾けます



④ 頬をふくらませます



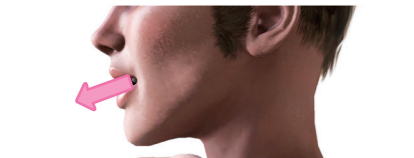
⑤ くちびるを尖らせて頬を引っ込めます



⑥ 右と左の口の端(口角)を引っ張るようにして「イ」を発音する形を作ります



⑦ 舌の先をまっすぐ突き出します



⑧ 舌の先で鼻の頭と顎の先をなめるように動かします



⑨ 舌の先で右と左の口の端(口角)を順番になめます



©福岡歯科大学・福岡看護大学・福岡医療短期大学地域連携センター、複製については私的使用のための複製に限る

オーラルフレイル予防・健康づくりについて



問い合わせ先

早良区保健福祉センター
地域保健福祉課
地域保健福祉第1・2係
電話:092-833-4363
FAX:092-833-4349

取材協力

学校法人福岡学園 福岡歯科大学 (総合歯科学講座 高齢者歯科学分野)
住所:福岡市早良区田村2丁目15番1号 電話:092-801-0411(代表)

福岡歯科大学の研究分野の一つである「高齢者歯科学分野」では、口の健康と脳卒中や心臓病などの病気との関連性や、口の健康を維持することで認知症や要介護状態になるのを防ぐことができるかどうか、といったことをテーマに研究が行われています。