

ひまわり薬局だより

発行者 一般社団法人 ファルマネット山形 ひまわり薬局
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

オーラルフレイル対策をしよう!

以前「フレイル」についてとり上げたことがありました。「フレイル」は虚弱を意味し、加齢に伴って体の機能が低下して、健康障害をおこしやすい状態のことです。今回は、そのフレイル進行の前兆となる「オーラルフレイル」についてのお話です。

オーラルフレイルとは?

「オーラルフレイル」は噛んだり、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ます。

- ①残歯が20本未満 ②噛む力が弱い ③舌の力が弱い
 - ④滑舌が悪くなった ⑤硬いものが食べづらい ⑥むせやすい
- この中の3項目以上該当すると、口の働きが衰えていると言えます。



オーラルフレイルになると

口腔機能が衰えると、よく噛めない→やわかいものを多く食べる→噛む機能が低下するという悪循環に陥り、栄養バランスも悪くなって、身体機能が低下します。それがフレイルの進行につながり、要介護となるリスクが高くなってしまいます。

ある調査では、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて、2年以内にフレイルになる確率が約2.4倍になるということがわかっています。

オーラルフレイルの予防、対策

より多くの歯を維持し、よく噛むことは健康状態を保つために重要です。自分の歯が少ない方でも義歯などを適切に使って、硬いものが食べられるようにきちんと治療しましょう。

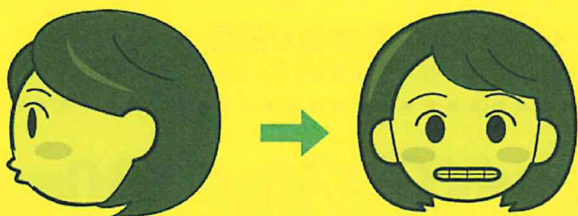
虫歯や歯周病にならないように、歯磨きなどで口腔内を清潔に保つことも大切です。また、唇や舌、口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせない必要があります。そのためのトレーニング方法として、ここでは日本歯科医師会HPに載っている「オーラルフレイル対策のための口腔体操」の中から、口、舌の動きをスムーズにする体操を2つ紹介します。



【(唇を中心とした) 口の体操】

ウー

イー



- ①口をすぼめる。
- ②「イー」と横に開く。

【パタカラ体操】



- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌尖を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように
 - ④「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音8回を2セット行う。

口の健康状態は、全身の健康状態に大きく影響します。オーラルフレイル対策をして、フレイル進行を防ぎ、健康寿命（健康で暮らせる期間）を延ばしましょう。



職・員・紹・介



薬剤師 菅井 瑠奈

1月から鶴岡ひまわり薬局より異動し、酒田で勤務させて頂いております薬剤師の菅井瑠奈です、出身は酒田です。

私は旅行することと食べることが大好きです。自分で調べながら観光地で美味しいものを見つけると、とても楽しく気分もリフレッシュします。しかしコロナ禍で中々遠出は出来ていないのが残念です。早く落ち着いて様々な所に行きたいと思うこの頃ですが、遠出が出来ない今、気づいたこともあります。山形県にはこんなにも美味しいものがたくさんあるという事、地元だからと行けていなかった観光地が素晴らしかった事です。コロナ禍ならではの楽しみ方でこれからも過ごしていければと思います。

窓口で話す機会がありましたら、ぜひ美味しいものを教えてください！笑
これからよろしく願いいたします！