

フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームという言葉をご存じでしょうか。いずれも高齢期に要介護となる一歩手前の状態を表す言葉です。中でもフレイルは英語の「Frailty（虚弱）」に由来し、活動量、歩行速度、筋力などの低下を指標にしています。このフレイルは、早期に発見し、適切な



徳島大学病院歯科（そしゃく科）

市川 哲雄 教授

対応をすることにより、再び健全な状態に戻ると期待されます。

歯科でも、オーラル・フレイル（口腔機能の低下）を提唱しています。オーラル・フレイルは、①歯が悪くなることが多くなった②唾液を感じるが多くなった③唇や舌を噛むことが多くなった④食べこぼしが多くなった⑤飲み込むことを意識することが多くなった—などが頻発する場合に疑われるものです。

一般的に、オーラル・フレイルはフレイルになる前にあるとされています。要介護期に

は摂食嚥下障害（飲み込みなど）が見られるので、オーラル・フレイルを早期に認識して対応することで、フレイル、要介護に備えたいわけです。

オーラル・フレイル対策で重

要なことは、奥歯でしっかりと噛めるように歯科治療で口内環境を整えることです。定期的に検診に行き、プロによるクリーニングや、口の病気、オーラル・フレイルのチェックを受けましょう。毎日の歯磨き、入れ歯のお手入れ、うがい、保湿も大切です。

高齢者のオーラル・フレイル対策

そして、日常生活の中で口をよく使うことです。「一口30回かみましよう」とよく言いますが、ただかむだけではなく、楽しい会話をしながらゆっくりかみ、味わうことで脳が働き、脳の活性化につながります。

老化に伴う諸問題は、さまざまな臓器が複合的に絡んで引き起こされています。そのため、適切な栄養の摂取と運動が重視されています。よく口を使い、オーラル・フレイルにならないように心掛けましょう。