

## オーラルフレイルを防ぐ! ~健康な口で元気に長生き~

「最近硬いものが噛みにくい」「むせやすくなった」ということ、ありませんか? 思い当たっても「年だからしょうがない」と諦めていませんか? 口腔(口からのどに至る部分)や身体機能の低下は加齢により誰にでも起こりますが、症状が軽いうちに対処すれば進行を遅くしたり、改善できる可能性があります。また、症状がなくても、口の健康を保つことは、将来的な口腔機能低下の予防につながります。

### 口の健康、なぜ大切?

「噛みにくい」「飲み込みにくい」  
→ 食品の偏り、食べる楽しみの低下  
→ 食欲低下⇒ **低栄養**

「しゃべりにくい(滑舌低下)」  
→ 人との交流や外出が減る⇒ **筋力低下**

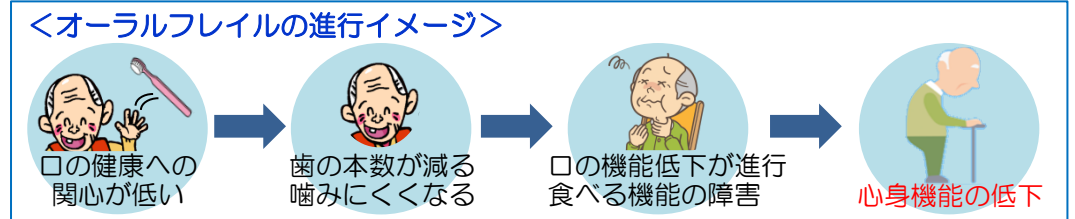
噛む機能の低下 → やわらかいものを食べる → 口の機能低下

※日本歯科医師会資料より

最初は口のささいなトラブルだったはずが、食べる機能の障害、ひいては全身機能の低下(筋力低下、低栄養)にまで影響する可能性があります。私たちは口で会話をし、口で表情を作って感情を表します。そのため、口の健康は他者とのつながりを保ち、健全な生活を送るうえで大切なのです。

### オーラルフレイル

「**オーラルフレイル**」とは、「口腔(オーラル)」と「虚弱(フレイルティ)」を組み合わせた造語で、噛む力や飲み込む力など**口腔機能の加齢による衰え**を指します。オーラルフレイルの人は、そうでない人に比べて要介護認定や総死亡リスクの新規発症の危険度が、それぞれ2.35倍、2.09倍高いという結果が報告されています(J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018;73(12):1661-7)。



「滑舌が悪くなった」「硬い食品が食べづらい」「むせることが増えた」など、ささいな症状のうちに対処して、口のトラブルを全身機能の低下につなげないことが大切です。「フレイル(虚弱)」は、加齢に伴い心身機能が低下した状態を示す言葉ですが、**早い段階で対処すれば、機能を戻せる可能性があります**。ご自身がオーラルフレイルに当てはまるか、チェックしてみましょう。

オーラルフレイルのセルフチェック表	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い  
3点 オーラルフレイルの危険性あり  
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

はい、いいえの点数を合計

出典:東京大学高齢社会総合研究機構

オーラルフレイルが進行した状態(口腔機能低下症や嚥下障害など)では、専門的な治療技術が必要になります。セルフチェックの点数が高い、気になる症状がある場合は専門的な治療を行っている歯科や病院を受診しましょう。

### 健康な口を維持するために

厚生労働省が2019年に行った「国民健康・栄養調査」によると、「何でも噛んで食べることができる人」の割合と「20本以上歯がある人」の割合は、**60歳代から大きく減少**します。**歯を失う原因は、歯周病やむし歯が約7割を占めます**。「口の機能低下」というと高齢者をイメージしますが、若いうちから、こうした**歯のトラブルを「予防」することが大切**です。

- ★「**予防歯科**」のすすめ  
普段の歯磨きでは落としきれない汚れが歯周病やむし歯の原因になります。痛みなどの症状が出てからではなく、定期的に歯科を受診し、専門家にきれいにしてもらいましょう。
- ★ **歯を失ってしまっても...**  
しっかり噛める入れ歯があれば、歯が20本あるのと同じ程度の効果が得られるといわれています。噛み合わせの調整や正しいケア(清掃や扱い方)を指導してもらいましょう。
- ★ **よく噛みましょう**  
よく噛むことで口周りの筋肉が鍛えられ、噛む力の維持・向上につながるだけでなく、唾液が出やすくなり、口腔内を清潔にする効果も期待できます。

### 食生活の基本

バランスのよい食事を1日3食、食べることは、いろいろな栄養素を摂ることにつながります。健康を維持し、筋力低下を防ぐこともオーラルフレイルの予防・改善に重要です。いつも心掛けたい食生活の基本を確認してみましょう。

### ①主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、さまざまな栄養素が摂取でき、栄養のバランスを取りやすくなります。

<b>主食</b> (炭水化物) ご飯、パン、麺など  身体や脳のエネルギー源	<b>主菜</b> (たんぱく質) 肉、魚、卵、大豆製品 乳製品など  筋肉量の維持・増加など	<b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル 食物繊維) 野菜、きのこ、海藻など  栄養の吸収を助ける
--	---	---

### ②1日3食 食べる

噛みにくい食品が増えると、食べることが億劫になって食事回数が減る傾向があり、摂取量の低下につながります。すると、エネルギー量や栄養素が不足して、さらに口腔機能が低下し、悪循環に陥る可能性があります。

### 若いうちから、よく噛んで食べ、噛む力を維持しよう

咀嚼力の低下はオーラルフレイルの進行につながります。戦前に比べ、現在は食事の際に噛む回数が減っており、軟らかい料理や食品が好まれるようになったこと、食事にかかる時間が短くなってきたことが要因といわれています。**オーラルフレイルを予防するためにも、普段の食事を一工夫して噛む力を鍛え、「噛める力」を維持しましょう。**

- ▶ **噛み応えのある食品を取り入れる**  
主食: 玄米、雑穀、フランスパン ナッツ類: アーモンド、ピーナッツ  
野菜: ごぼう、たくあん、れんこん その他: こんぶ、さきいか
- ▶ **食材を大きめに切る**  
例) ごぼう: 「さがき(笹の葉のような薄切り)」よりも「乱切り」で
- ▶ **食材の加熱時間を調整して歯ごたえを残す**
- ▶ **1つの料理に複数の食材を組み合わせる**  
複数の味・食感が混ざると、よく味わおうとするため、噛む回数が増えます。

### 噛みにくい・食べにくい場合の工夫

咀嚼に問題があると肉類や野菜類など噛みにくい食品を避けるため、たんぱく質やビタミンの摂取量が低下します。たんぱく質の低下はエネルギー不足につながります。硬くて敬遠しがちな食材も調理の際に一工夫したり、食材を選択する際に配慮することで栄養のバランスを保つことができます。

- ### 主菜 たんぱく質源
- ▶ **固形肉が硬くて食べにくい場合**  
\* 赤身と脂身の境界にある筋を切り、肉全体を包丁の背で軽くたたき  
\* 固形肉の代わりに薄切り肉、ひき肉などを使用
  - ▶ **魚介類の硬さや骨が気になる場合**  
刺身(マグロや鮭)、魚缶詰、すり身加工品(はんぺん、さつま揚げ)などを選ぶ
  - ▶ **肉や魚が苦手、調理が面倒で食べていない場合**  
\* 大豆製品(豆腐、納豆、大豆水煮、きなこなど)、卵、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)など、もともと軟らかい食品を選ぶ  
\* 肉料理(ハンバーグやシュウマイ、角煮など)や魚料理(煮魚や焼き魚など)の冷凍食品やチルド(冷蔵)惣菜は、準備が手軽で軟らかい製品が多い

- ### 副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維源
- ▶ **硬いものや歯に挟まるものが食べにくい場合**  
加熱で軟らかくなるものを選ぶ: 人参、大根、芋類、軟らかい葉物など
  - ▶ **量が多くて食べられない場合**  
温野菜にしてカサを減らす: キャベツ、白菜など

食事量が減っている時は...

- ・エネルギー量の低い野菜類を頑張って食べるよりも、主食や主菜を優先して食べましょう。
- ・少量でエネルギー量の高い油脂類(油、バター、マヨネーズなど)も活用しましょう。