



『長生きうがい』をしましょう!?



しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



オーラルフレイル(口腔機能低下症)をご存知ですか? オーラルフレイルについて東京都健康長寿医療センター平野浩彦先生の分かりやすい記事がありましたので内容をご紹介します。

オーラルフレイルとは、口腔(Oral)が虚弱(Frail)という意味です。「人生100年時代」といわれますが、平均寿命と健康寿命には10年程度の差があり、晩年を要介護状態で過ごす人が多いことが問題になっています。オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて全身が衰えやすく、4年後の要介護リスクが2.4倍、死亡リスクが2.1倍になると報告されています。



口には、「食べる」「話す」「呼吸する」「唾液を分泌する」など様々な働きがありますが、オーラルフレイルは口腔機能の些細なトラブルから始まります。噛みにくいと軟らかいものばかり食べるようになるため、ますます噛む機能が衰えてしまいます。噛めないことは栄養の偏りにつながり、低栄養から心身の機能低下へ進んでしまいます。また、飲み込む動作(嚥下)は、口と喉との関係によって成り立っていますが、嚥下の際に働く筋肉が衰えるとその関係にずれが生じ、飲食物が気管に入る誤嚥

の危険が高くなります。他にも、口腔の筋肉が衰えて唾液の分泌が減ると、言葉が上手く発音できなくなるため人と話することが億劫になり、外出の機会が減り社会への関心も薄くなり、脳の働きも衰えて認知症やうつ病を発症しやすくなります。さらに、唾液の減少は、口臭や歯周病の原因になります。

オーラルフレイルを疑ったら、歯科で口腔機能の検査を行って貰うことができます。50歳以上は保険適応です。口腔機能検査を行っているか、受診前に歯科医院に確認して下さい。口腔機能検査では、口腔衛生状態、口腔乾燥、咬合力(または残存歯数)、舌や唇の動き、舌圧、噛む力(咀嚼機能)、飲み込む力(嚥下機能)を調べます。

オーラルフレイルの予防には“長生きうがい”がお勧めです。

「うがい」は、口の中と喉との関係が必要で、意識的に行うと口腔機能を鍛えることができます。



● **フクフクうがい** : 水を口に含み、頬全体を膨らませて10秒程度ブクブクうがいをして吐き出す。できれば水を左右に移動させる。両頬の筋肉を意識することがポイント

● **ガラガラうがい** : 水を口に含み、上を向き、水で音を立てる様に10秒程度ガラガラうがいをして水を吐き出す。音を立てながら、喉の奥にある筋肉を意識することがポイント。できない人は、できる数秒から始めて、無理をしない程度に少しずつ秒数をのばしていく

毎日継続することは大変ですが、健康寿命を延ばすために皆さん試してみませんか?