

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.88

特集：オーラルフレイルについて

おすすめ商品：ペコぱんだ

(舌トレーニング用具)

うるおいキャンディ

Smile

えがおの保険薬局

## オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、老化に伴う口腔機能の低下のことで、低栄養や心身の機能低下につながることで近年、注目されています。

●オーラルフレイルのチェックをしてみましょう

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	
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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

図●オーラルフレイルのセルフチェック表

出所：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

●オーラルフレイル対策のポイント

①口の中を清潔に保つ

虫歯や歯周病を予防し口腔内を清潔に保ちましょう。

→歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ、マウスウォッシュ、液体ハミガキなどを使用して適切な口腔ケアを。

また、かかりつけの歯科で、歯石除去などの定期的な清掃と検診を。

## ②口腔機能の維持・改善

唇や舌、喉や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。首回しストレッチやかみかみ体操などのトレーニングを行って、口腔機能が衰えないように維持しましょう。

引用：オーラルフレイルとは？対策・予防方法とセルフチェック (asahi.com)

かむ力を元気に!

## かみかみ体操

かむ力に必要なのは、口周りの筋肉です。近ごろは、やわらかい食べ物を食べる事が多く筋肉が衰えています。動きをよくするストレッチと共に、口の筋肉を鍛える体操を行いましょう。

### 口周りをリラックスさせる 首回しストレッチ

まず緊張した筋肉をほぐして、気持ちよくリラックスさせます。食事の前に行うと、口の動きがスムーズになります。

#### 首を左右に回す

首を左右に3回ずつ回す。大きくゆっくり行って。



※無理のない範囲で行いましょう。

### かむ力をつける かみかみ体操

口周りの筋肉を鍛えて、かむ力をアップさせます。また、筋肉を伸ばすことで口を動かしやすくし、食べこぼしを防止したり、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。

#### 口の上下左右をふくらませる

口を閉じて、口の上・下・右・左に空気を入れて順番にふくらませる。すばやく10回ずつふくらませて。



### 口の動きをなめらかにする ウーイ〜体操

体と口を一緒に使いながら、動きをなめらかにする体操です。大きくしっかり動かすほど、効果が上がります。

#### ウーイ〜と言いながら足踏み

「ウーイ〜」と言いながら、リズムカルに足踏みする。4回くり返す。

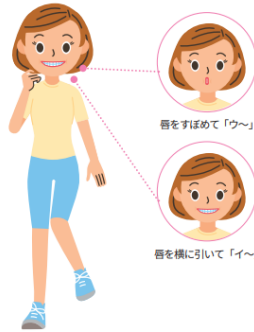


図 ● かみかみ体操

出所：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

また、人間がものを飲み込む際に、舌圧が重要であることが研究でわかっています。

加齢や病気により、うまく食べものを飲み込めないと「誤嚥性肺炎」になるリスクが高くなります。好きなものを食べ続けるために、舌圧を維持しておくことが重要です。

“ペコぱんだ”という手軽に舌圧のトレーニングができる器具もお取り寄せできますのでお気軽にご相談下さい!



# ~今月のおすすめ商品~

## ペコぱんだ

※お取り寄せ商品となりますのでご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

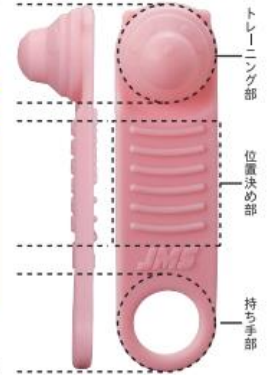
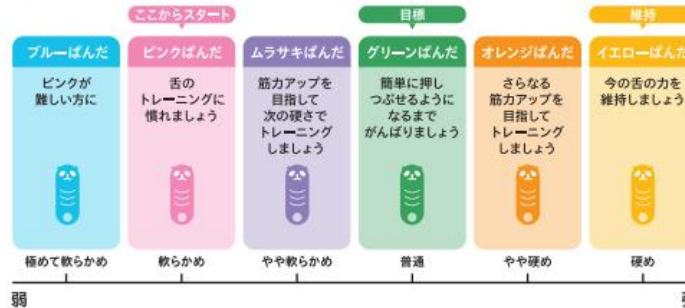
ペコぱんだは、舌の筋力を強化するために開発された自主訓練用トレーニング用具です。

### ●ペコぱんだの特長

※「ペコぱんだ」は日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック 菊谷武先生監修により開発された舌圧トレーニング用具です。

#### 硬さをえらべる

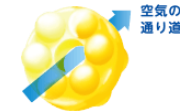
トレーニング部の硬さが6種類あり、患者さんの状態にきめ細かく合わせて選択できます。



基本セット ¥1,650(税込)  
各種 ¥880(税込)

## うるおいキャンディ

お口の乾燥が気になる時に、なめてうるおい広がるキャンディです。表面の凸凹がお口をやさしく刺激。pHバランスに配慮した、歯にやさしいノンシュガーキャンディです。



¥300(税込)

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。管理栄養士 川畑