

「オーラルフレイル」と健康長寿

——若い時は仕事が忙しくて歯の治療に時間がさけなかったから、今では奥歯が抜けてしまったり、グラグラしたりしているなあ。近頃、ご飯を食べているとよく食べこぼしたり、むせたりするせいで食欲がわかなくなってきたよ。お肉や野菜は噛みづらいから、うどんやおかゆが増えてきたなあ。しゃべりづらくなって外にも行かなくなってきた……。

いかがでしょう？ ご自身や身近な方でこのような方はいませんか？ お口の変化は気がつかないうちに進んでいきます。

表題の「オーラルフレイル」とは直訳すると「口の衰え」になります。つまり口で行う機能の低下のことです。最近の研究では、▽治療していない歯を放置している▽噛む機能が落ちている▽話しづらくなっている▽飲み込む機能が落ちている——などのわずかな口の衰えが、身体の衰えに大きく関わっていることが分かってきました。



❖ 栄養が偏ることも

歯がなくなるとお肉や野菜が噛みづらくなって敬遠することが増え、軟らかいご飯やうどんなどを好むようになります。お肉や生野菜、果物には、蛋白質やビタミン、ミネラルが多く含まれていますが、炭水化物に偏った食事が増えると栄養バランスが崩れ、健康のために必要な栄養が不足してしまいます。

❖ 歯科受診で予防を

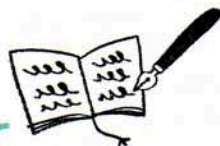
また、歯を失うことでしゃべりにくくなり、話している内容が相手に伝わりづらくなると、コミュニケーションが十分に取れなくなります。以前より

引きこもりがちになったり、外出しなくなったりします。体をあまり動かさないのも、徐々に身体の機能が衰えていきます。寝たきりの原因となり、また脳機能が衰えることで認知症を引き起こすことにもつながります。

口の衰えから始まる問題の多くに歯科医師が予防・改善できるものがあります。オーラルフレイルを予防して、一緒に健康長寿を目指しましょう！

診療日記

義歯のお手入れについて



野生の動物は歯を失うと必ず死んでしまいますが、人間は義歯（入れ歯）をすれば長生きできます。命と同じくらい大切な義歯。どのように手入れをしていますか。

食後には義歯を外して義歯ブラシで汚れを落とし、歯ぐきも磨いてください。特にバネ（クラスプ）が掛かっている

歯は要注意。むし歯になりやすい部分です。磨き残さないようにしてください。

寝る前は義歯を外して義歯ブラシできれいにし、洗浄剤で浸け置き洗いをしてください。その際、70度以上のお湯を使うのは厳禁です。義歯が変形してしまいます。

使用時は、ひと洗いしてからお口にはめ、少し噛んで痛くないことを確認してから食事をしてくださいね。もし、痛みがある場合は早めに受診してください。お口に合うようにしっかり調整します。