

オーラルフレイルについて

「健康寿命」という言葉が、よく使われるようになりました。

この健康寿命を延ばすために、病気の早期発見、早期治療はもとより、危険な老化のサインの早期発見、早期対処が重要です。

「危険な老化のサイン」よりさらに軽度な「些細な身体のトラブル」を見逃さないことが重要です。それが「フレイル」という概念です。このフレイルという言葉は、従来の虚弱という意味ですが、前向きな気持ちで、様々な予防を実践することにより、いろいろな機能を戻すことができることを意味した言葉です。

80歳で20本の歯を残すことを目標とした「8020運動」達成者は2017年度の調査では5割を超えています。

単に歯の本数だけでなく、口の働き（口腔機能）の些細な衰えを軽視しないことの重要性が注目され「オーラルフレイル」という概念が提案されました。直訳すると「口の機能の虚弱」ですが、これは口の周りの“些細な衰え”を放置することが、口→身体状態までドミノ倒しのように“負の連鎖”がつながる危険性へ警鐘を鳴らしたものです。

口の機能低下が生じ、滑舌が悪くなり、噛みにくいと感じる食品が増

え、それを放置（もしくは軽視）してしまうと、次の段階として、食欲低下や、バランスの良い食事を摂ることが難しくなり、噛む力や舌の動き、食べる量が低下し低栄養、サルコペニア（筋肉減少症）を引き起こすといった現象です。

口の周りの“些細な衰え”を見逃さず、いつまでも食事を楽しめる口を維持することが、健康長寿につながると思います。