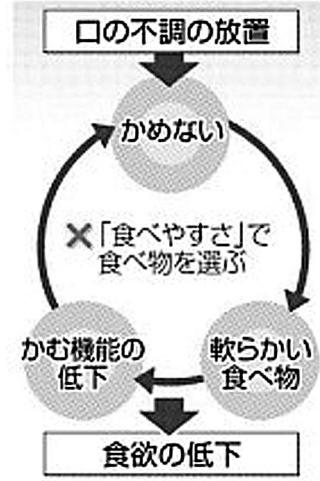


フレイル(虚弱)の進み方



食べる機能低下の悪循環



「オーラル・フレイル」という言葉はご存知でしょうか？
「オーラル・フレイル」とは、直訳すれば「歯・口の機能の虚弱」ですが、これは、東京大学高齢社

会総合研究機構の辻哲夫教授、飯島勝矢准教授らによる、食環境の悪化から始まる筋肉の減少を経て、最終的に生活機能障害に至る構造の研究で示されているもので、そこ

では、特に口の機能の軽い低下や食の偏りも認められています。千葉県柏市における大規模な健康調査等の結果から出された、歯や口の機能の低下を表す新しい考え方で

歯・口の機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康分野に關与することが明らかになりました。この「社会性」が欠如していくと、低筋力や低身体機能などの「サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）」や低栄養などによる生活機能の低下をおこし、ひいては要介護状態に陥ることが懸念されています。

この3つを維持することがサルコペニアの予防になり、健康長寿につながります。そのため、特に歯科の観点からは、歯周病や虫歯、歯を失ったときに速やかに治療を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態を

11月8日いい歯の日

オーラル・フレイルの予防を

す。
この研究で、高齢期において人とのつながりや生活の広がり、誰かと食事するなどといった「社会性」を維持することが、活動量、精神・心理状態

特に栄養面からみると、歯や口の健康への関心が低くなり、歯周病や齲蝕虫歯を放置し重症化し、歯の喪失などにより口の機能が低下していき、滑舌が悪くなったり、食べられないものが増えたりします。これにより、食欲低下やバランスの良い食事を摂ることができず、噛む力や舌の動き、食べる量が低下します。その結果、低栄養、代謝

「しっかりと噛んで、しっかりと食べ、しっかりと動く、そして社会参加を」という基本的な概念を早期から再認識し、結果的に意識変容、行動変容につながる大切で、詳しくは、かかりつけの歯科医院にてお問い合わせ下さい。

（鶴岡地区歯科医師会）