

(抄録)

歯と口の健康について

－お口のセルフケアを通して、フレイルの改善を目指して－

池田歯科医院 院長 池田水脈

人は年をとると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このような加齢とともに起こる心と体の働きの弱まりに対して対策をとることで健康状態を維持し、「健康寿命」（＝元気に自立して日常生活を送ることができる）をのばすことが大切であると考えられています。

加齢による心と体の働きの弱まりのことをフレイル（虚弱）と呼び、健康状態を維持するためには、病気の予防だけでなく、このフレイルを予防することが大事と考えられています。このフレイル（虚弱）には全身の栄養状態が深く関係しており、「食べる」ということが見直されています。

私たちはあまり意識することなく日常において食事を行っていますが、この食べるという行為はどのように口腔内を使って行っているのかは、それほど深くは知らないように思えます。実は、この食べるという行為も加齢と共に衰えが出てくるのが近年の研究でわかってきています。そして食べるという行為は全身の栄養に関係してくることからも、口腔内には加齢によりどのような衰えが表れてくるかが注目されてきているのです。

近年、口腔内の機能向上のための訓練がフレイル予防に効果的であると考えられてきていることから、今回の講演では、フレイル（虚弱）とはどのようなことなのか、また食べるという行為はどのように口腔内を使って行っているのかの解説をもとに、口腔機能の向上のための訓練とはどのようなものなのかをお話し、自身でできるセルフケアの方法をお伝えしようと思います。この講演が皆さまの日々の日常にお役に立てれば幸いです。