

▶【研修会】

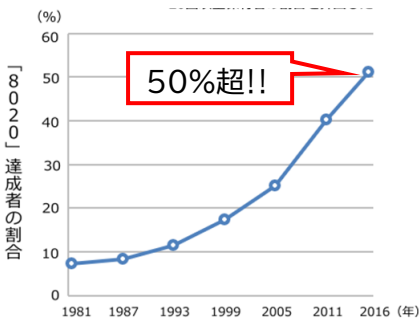
「2023年度 春期全道栄養士研修大会～ライフステージに応じた“安全”に食べるための食支援～」

開催日:2023年6月18日

会場:かでの2・7ホール(札幌市北区北2条西7丁目)

講師:札幌医科大学医学部 衛生学講座, 口腔外科学講座 大橋 伸英 氏

©e-ヘルスネット「8020 運動とは」安藤雄一



「フレイル」という言葉はかなり普及したように思います。では、その入り口とも言える、「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか。「オーラル=口腔」「フレイル=虚弱」そう、口周りの機能が弱ってくる現象です。

歯を例にとってみると、「8020 運動」など、高齢期まで自分の歯を残そうという運動が功を奏し、自分の歯を20本以上保っている80歳以上の高齢者は半数を超えています。その一方で、「なんでもよく噛んで食べられる」人の割合は減少しているのです。

「歯があるのに噛めない」とはどういうことでしょうか。

オーラルフレイルはフレイルの前段階、すなわちプレフレイル(前虚弱)の症状の一つです。自分の歯はある程度残っていても、食欲がわかなくなったり、食べるとむせたりといった些細な衰えが積み重なり、軟らかいものを中心に食べるようになっていくと、あごの力が弱くなり、食べられるものの範囲が狭くなっていくことがあります。そうすると、栄養が偏るだけでなく、外食しても食べられるメニューが少なくなれば、会食などもおっくうになり、社交の機会も減っていき、心身機能の低下につながっていきます。

高齢期に口腔機能の衰えに注意することはもちろん重要ですが、乳幼児期から口腔機能をしっかり発達させることが、成人期～高齢期に噛む力を維持できることにつながります。3歳頃までに乳歯が全て萌出しますが、この頃に虫歯が増えてきます。乳幼児の虫歯には、間食の与え方が重要なかわりを持ってきます。虫歯がある子どもは、ない子どもに比べて、欲しがるときに甘い飲み物や菓子パンなどを与えられている傾向があるようです。乳歯に虫歯が多いと、永久歯の健康にも影響しますので、おやつは時間を決めて、甘いものに偏らないなど、気を付けたいところです。

口腔機能が衰えると、軟らかいものを好むようになり、食事への加水が多くなります。当然、通常の硬さの食事よりもエネルギー量やタンパク質量が低下し、低栄養のリスクが高まります。また、口周りの筋肉が衰えると、誤嚥の危険性も高まります。誤嚥というと、食事中にむせることをまず連想しますが、唾液の誤嚥も多く、むしろ食物と違ってむせることなく、気づかないうちに漏れるように気管に入っていきます。そうすると、口腔内の細菌が肺に入り込み、肺炎を起こします。高齢者では、低栄養と唾液誤嚥が肺炎のリスクを高めてしまっています。オーラルフレイルの解消も、要介護状態を予防する上で重要なのです。

オーラルフレイルチェック



- ✓ かたい物が食べにくい
- ✓ 汁物でむせる
- ✓ 口の乾燥が気になる
- ✓ 薬が飲み込みにくい
- ✓ 話すときに舌が引っ掛かる



- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 食事にかかる時間が長くなった
- ✓ 薄味が分かりにくくなった
- ✓ 食べこぼしがある
- ✓ 食後に口の中に食べ物が残りやすい
- ✓ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられない

東京都町田市役所 HP より