



本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院をめざして！！

口の機能の衰えは万病のもと

年齢を重ねるとつれ口の周りの筋肉が衰え、かむ、のむ、話すなどの機能が低下する。「オーラルフレイル」と呼ばれ、進行すると「口腔機能低下症」になる。放置すると、さまざまな病気になるほか、寝たきりや死亡のリスクが高まる。特に話す機会の少ない1人暮らしの高齢者は注意が必要だ。

日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会は今年4月、一般向けにオーラルフレイルの定義とチェック項目（OF-5）を発表した。

それによると、オーラルフレイルは口の機能が健全な状態と、低下した間の状態を指す。チェック項目は①残存歯数の減少②咀嚼困難感③嚥下困難感④口腔乾燥感⑤滑舌低下の五つがあり、2項目以上あてはまると、該当する。75歳以上での有症が多いが、軟らかい食べ物ばかり食べることで、中高年でも咀嚼能力が下がって、発症することもある。

オーラルフレイルは、かむ力が低下することで栄養状態が悪くなり、さまざまな病気の原因になる。健康な人と比べ生存率も低くなる。

咀嚼障害、摂食嚥下障害を引き起こし、筋肉量も減少、筋力や身体機能が低下するサルコペニアにつながり、要介護度が上がるほか、生活習慣病などさまざまな病気の温床となる。

オーラルフレイルが進行した口腔機能低下症は①口腔乾燥②口腔衛生状態不良③舌口唇運動機能低下（滑舌悪化、食べこぼし）④咬合力低下（かむ力低下）⑤低舌圧（舌が食べ物を押しつぶす力の低下）⑥嚥下機能低下⑦咀嚼機能低下、のうち3項目以上あてはまると診断される。

オーラルフレイルの予防や対応にはさまざまな訓練がある。その一つが咀嚼訓練で、ガムを1日2回（朝と夜）5分間かむ。意識して左右両側を均等にかむのがポイントで、2分間はリズムを決め、3分間は自由にかむ。滑舌訓練は無意味な音を連続して出し、舌、口唇の機能向上を図る。のみ込む力を高める嚥下訓練、舌を出して前後、左右、円を描くように回す舌筋訓練もある。

硬いせんべいを食べたり、カラオケで歌ったりすることも大いに効果がある。1人暮らしの人は家で新聞を声を出して読むことも予防になり、しっかり訓練すると回復する。歯が少ない人ほどなりやすい。定期的に歯の検診を受けることが大切。

甘さ控えめ

ヘルシー

おやつ

レシピ



栄養価(1切れ分)

■エネルギー…284kcal ■塩分…0.1g ■炭水化物…14.3g

《材料》

約17cm×約8cm×約6cm
の型1本分

抹茶……………15g
卵……………3個
ホワイトチョコレート 200g
生クリーム……100ml
サラダ油………50g



《作り方》

- 1 抹茶はふるって塊をなくす。卵は大きめのボウルに溶きほぐす。チョコレートは適当な大きさに砕く。型に合わせてクッキングペーパーを敷き、オーブンは180℃に予熱する。
- 2 小鍋に生クリームを入れて弱火にかけ、温まったら火を止めてチョコレートを入れて溶かし、抹茶を加えてよく混ぜる。
- 3 2にサラダ油を加えてしっかりと混ぜたら、卵のボウルに少量ずつ加え、もったりとするまでよく混ぜ、型に流し入れる。
- 4 天板にぬるま湯を入れて3をのせ、180℃のオーブンで30～40分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。固まったら8等分に切り分けて皿に盛り、お好みで抹茶をふる。

ワンポイント

手順3で卵と混ぜる時は、少量ずつ乳化させながら混ぜるのがポイントです。焼き時間はまず30分で設定して、竹串などを刺して内部が固まっていない場合は焼き時間を延長してください。