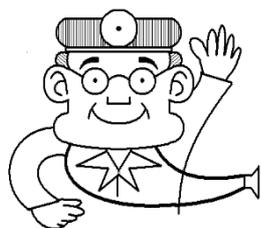


第23回 出前“いのち”を考える会 in 姫路(通算第202回)報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2025年9月14日(日) 14時~16時
姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
参加者62名(うち聴覚障害者26名)

テーマ:「あなたに老化の始まりを知らせる口腔機能低下症」
～口が乾く、むせる、ないですか?
お口のお手入れ、トレーニングを教えます～

講師: ^{はしもと ふくじ}橋本 福治 先生 (スマイルパーク歯科 / 姫路市)



第202回は、年に1度の出前“いのち”として姫路市で開催しました。

口の機能が低下すると、食べられないだけでなく全身の機能の低下につながることを学びました。予防の1つは「しっかりかむ」ことで、幼少期からとても大事だそうです。そして高齢の方にとっては、「誰かと一緒に食事をして、おしゃべりする!」ことが予防にもなります。

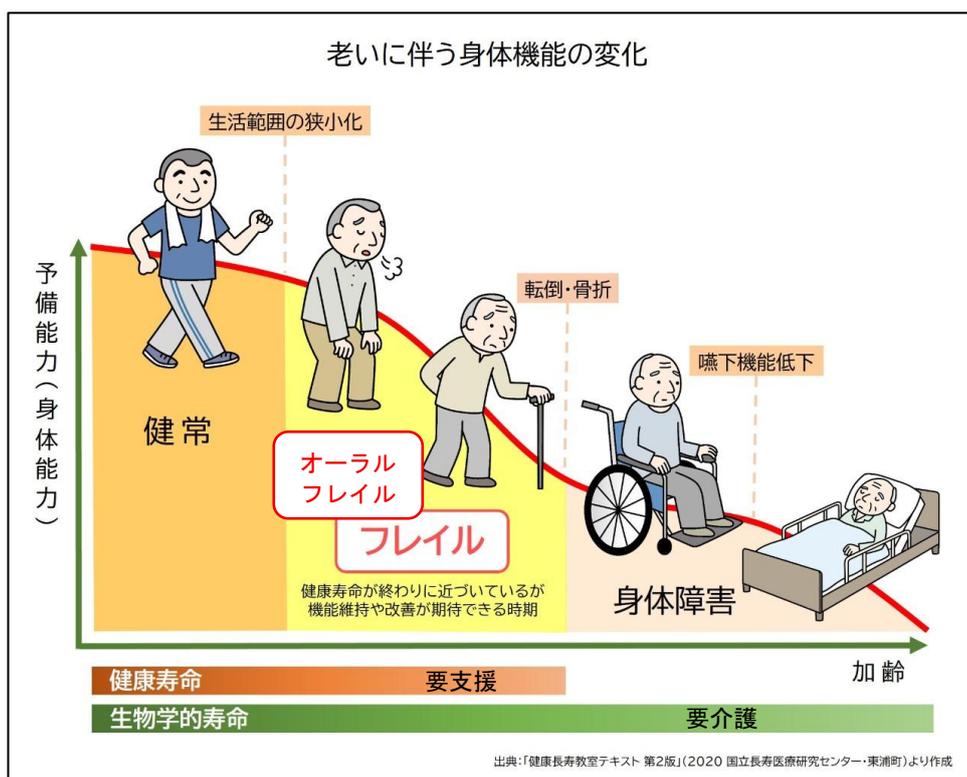
今年も講演の前に医療相談や血圧測定などを行い、多くの方が利用されました。



●老化に伴う身体機能の変化

加齢: 生まれてから死ぬまでの物理的な時間経過のこと

老化: 加齢に伴って生体機能が低下すること(人によって違う)



●フレイル

病気ではないが、加齢に伴って筋力や心身の活動が低下している状態、健康と要介護の中間の状態。早めに気づいて適切な食事や運動を心がければ元の状態に戻せる可能性がある。

- ・体重が減る（半年で2～3kg）
- ・握力が弱る（男性 26kg、女性 16kg 未満）
- ・わけもなく疲れた感じがある
- ・歩くのが遅くなった（青信号の間に横断歩道を渡りきれない）
- ・外に出かけなくなった

フレイルの最大の原因はサルコペニア（筋肉が弱ること）。これは高齢者の「食」の問題に大きく関与している。

筋肉量が減っているかどうかのチェックは、ふくらはぎで調べられる。

親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎをつかむ。指輪っかとふくらはぎの間に隙間ができると、筋肉量が減っていると判断できる。



●オーラルフレイル（口腔機能低下症）

加齢だけではなく、様々な要因によって口の中の機能が複合的に低下している状態。次のような症状があればオーラルフレイルの可能性がある。

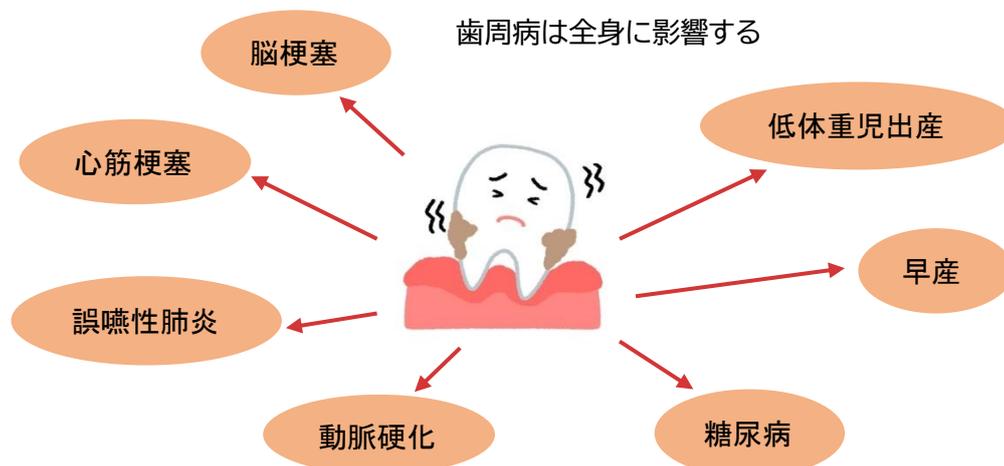
- ・食べこぼしが増えた
- ・口の中が乾くようになった
- ・硬いものが食べにくくなった
- ・汁物を飲むときにむせるようになった
- ・薬をのみこみにくくなった
- ・滑舌が悪くなった
- ・食事をするのに時間がかかるようになった
- ・食後に口の中に食べ物が残るようになった

オーラルフレイルからドミノ倒しに衰えていく怖さ。

口の中の機能が低下 → 食欲低下、かめる食品が減る → 栄養バランスの乱れ、低栄養
→ 筋力低下、身体機能の低下 → 社会活動ができない → 寝たきり

●オーラルフレイルをくいとめるためには、口腔ケアが大切

- ・口腔ケアは歯磨きだけではない！！
- ・歯周病（しそうのうろう歯槽膿漏）で歯を失う人が増えている
- ・歯周病の最大の原因はプラーク（歯垢）で、歯の表面にできあがったプラークには様々な細菌が存在する。



- ・口腔内細菌（歯周病菌）は全身に影響する。細菌は誤嚥や血液を介して全身へと流れ、疾患を引き起こす。
※糖尿病の人は歯周病が重症であることが多いし、歯周病が重症な人は糖尿病にもかかっている
- ・歯周病菌は、だれもが口の中にもっている常在菌の一部であるが、免疫機能やほかの常在菌とのバランスが崩れると増えるので、増やさないようにすることがいちばん大事。

口腔ケア

一定の年齢になれば3か月ごとに歯科医院を受診し、歯周病菌を増やさないようにすることが大事。介護状態になれば抜歯することもある、そのほうが歯周病になりにくい（食べることについての考慮は必要）

- ☑かめるようになると →表情が若々しくなる、認知症になりにくい、栄養状態がよくなる、食事（形状）の種類が増える
- ☑飲み込む力をつけると →むせにくくなる、肺炎予防になる、しゃべりやすくなる、食事がスムーズにできる
- ☑唾液を出やすくすると →味がよくわかる、虫歯予防になる、入れ歯が安定する、飲み込みがスムーズにできる

口腔ケアとして5つの効果別の口の体操

①口や舌の動きをスムーズにする



効果的に舌を動かす練習

- ・「パ」→唇をはじくように
 - ・「タ」→舌尖を上の前歯の裏につけるように
 - ・「カ」→舌の奥を上あごの奥につけるように
 - ・「ラ」→舌をまるめるように
- 各発音8回を2セット行う

②飲み込むパワーをつける

ゆっくり大きく口を開けて10秒間保持→しっかり口を閉じて10秒間休憩
これを朝夕に行う
（食事前に行うよよい）

③かむパワーをつける

食事のポイント

- ・ひと口で30回以上かむ
- ・口いっぱい物を詰め込まない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・食材はやや大きめに、やや硬めに
- ・歯ごたえのある食材を使う
- ・テレビやスマホを見ながら食べない

④滑舌をよくする

早口言葉を練習する

口を大きく動かしながら

『生麦生米生卵』

『隣の客はよく柿食う客だ』など

⑤舌のパワーをつける



舌で下あごの先をさわる
つもりで、舌を下に伸ばす



舌で鼻のあたまをさわる
つもりで、舌を上を伸ばす



舌を左右に伸ばす。口の周
りをぐるりと舌を動かす

●講演後の質疑応答より (ろう者の質問)

Q. 歯石（しせき）とはどういうものか？年に1回歯医者で歯石を取ってもらっているが、歯石がついている。

A. 歯の汚れが固まったものが歯石であり、歯石は歯磨きでは取れない。年に1回ではなく、半年に1回にするなど歯医者に行く期間を短くしてはどうか。

Q. 今、自分の歯は奥歯しか残っておらず、入れ歯をしている。この先、残っている自分の歯がなくなってしまうか不安だ。

A. もし残りの歯が抜けるとしたら、歯周病が原因になると思われる。そうならないよう、歯医者に行ってください。

(聞こえる人の質問)

Q. 母が味覚がわかりにくいので耳鼻科に行くと、亜鉛が不足しているのだろうと薬をもらったが改善しなかった。講演で「味覚には唾液が関係している」と聞いたが、味覚がおかしいということで歯医者に来る人はいるか？

A. 少ないが来られる人はいる。確かに、味覚異常は亜鉛不足のこともある。唾液量を増やす薬はない。舌に汚れがたまっていることが原因で味がわかりにくくなっていることもあるため、舌をキレイにすることで改善することもある。また唾液腺のマッサージをおすすめしている。

