

あさか訪問通信



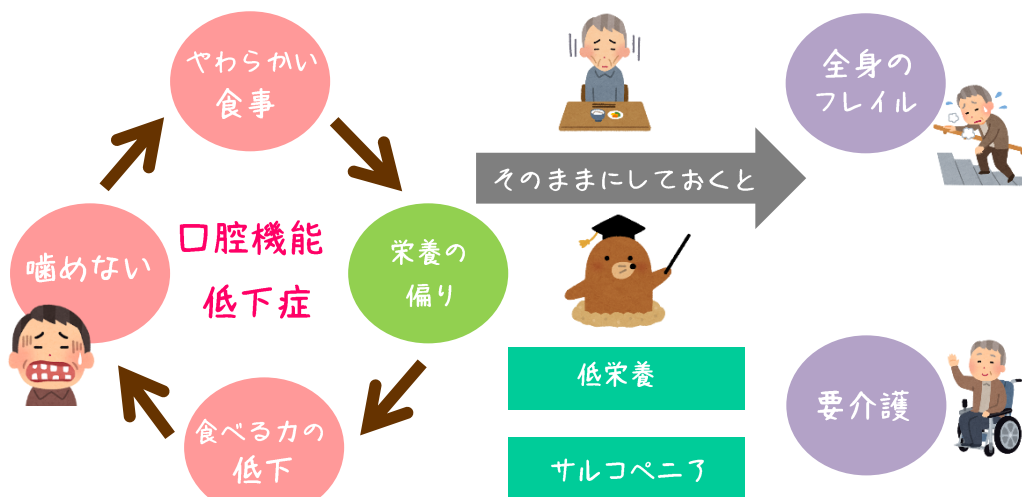
R8.10月号



口腔機能低下症

金木犀の甘い香りが漂う季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？80歳になっても20本以上の歯を保有する方が61.5%となり、増加傾向にあります。しかし、歯が残っていても舌の力、唾液量などお口の機能が衰えていると食事やうまくできないことがあります。歯があっても食べる機能が低下していると、かための食事がとりにくくなり、たんぱく質や食物繊維などが不足し栄養が偏りやすくなります。

●お口に機能が及ぼす全身の健康へ影響



※フレイルとは要介護状態に至る前段階。加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、健康な状態と介護状態の中間に位置する虚弱な状態。

●お口の機能が低下している人が抱えるリスク

★健康な人と比べて

身体的フレイル	約 2.4 倍
筋力低下（サルコペニア）	約 2.1 倍
要介護認定	約 2.4 倍
総死亡リスク	約 2.1 倍

※サルコペニアは、高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下。サルコペニアでは転倒、骨折のリスクが高く、サルコペニアを合併すると癌患者の生存率が低下、手術の死亡のリスクが高くなります。

●オーラルフレイル



オーラルフレイルとはわずかな食べこぼし、滑舌の低下といった口腔機能が低下した状態を示します。お口の機能の健康な状態（いわゆる『健口』）と『お口の機能低下』との間にあり、改善も可能な状態です。生涯おいしく食事ができたり、楽しく会話していただくためにも、訪問歯科を活用し、お口の健口のお手伝いをさせてください。