

あさか訪問通信

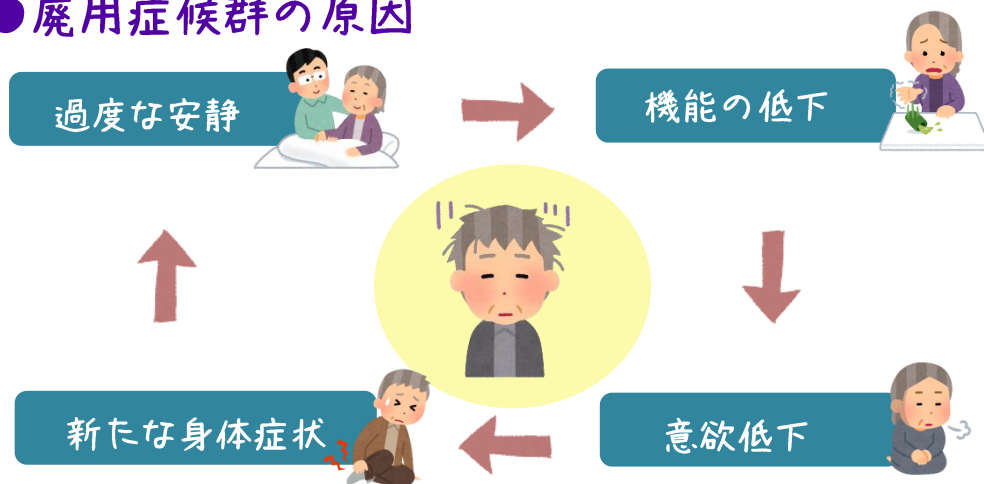


口腔機能の 廃用症候群について

R6.11月号

落ち葉の季節になってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？高齢になると噛む力は若い頃の半分程度になり、食べ物を胃に送り込む速度も遅くなってきます。それらがきっかけとなり、自分で噛んだり飲み込む機会が減ることで、廃用症候群がおきます。

●廃用症候群の原因



特に胃ろうの方は、お口から食事をしていない為に唾液の分泌が少なくなり、お口の中に汚れが残って粘膜に張り付いてしまいます。更に嚥下（飲み込み）の回数も非常に少なくなるので、喉にも汚れが溜まりやすくなり、よりお口の機能が低下して廃用症候群を引き起こしやすくなります。

廃用の予防法はシンプルで、**お口を動かす**ことです。

●歯と口の働きが弱くなると

歯周病などで歯が抜けたり、唾液の分泌が悪くなってくると、食事をしにくくなったり、食欲や体力も低下してしまいます。この状態をオーラルフレイルといいます。



「噛むこと」を餅つきに例えると、上下の歯は「杵と臼」にあたります。杵と臼があっても、「餅をこねる人」がいなければ餅を上手に作ることができません。「餅をこねる人」にあたるのは、舌や頬、口の周りの筋肉です。年齢と共に足腰の筋肉が低下するように、**舌や口の周りの筋力も低下し**、歯や入れ歯に問題がなくてもしっかり噛んだり飲み込むことが難しくなっていきます。オーラルフレイルは、フレイルや要介護状態の入り口です。お口の機能の低下は「**誤嚥性肺炎**」にも繋がります。

●予防法

日々の口腔清掃に加えて、食事を意識してよく噛む事や、会話をたくさんすることもお口の機能維持に効果的です。

まずは**食事前のお口の体操やカラオケ**など、できることから少しずつ始めていきましょう。

浅賀歯科クリニック