

健康講座

「オーラルフレイル」の予防が元気の秘訣！

尾北歯科医師会 岩倉地区会 浜島 悟

下がっています。

長引く外出の自粛や在宅ワークで、運動不足や筋力低下を感じている人も少なくないのではないのでしょうか。実は、筋力が低下するのは「口の中」も同じなんです。マスクで口元を見せず、人との会話も減り、外出も控える日々が続くことで、舌や口まわりの筋力まで衰えやすくなっています。

それでは、口の中の筋力が低下すると、何が起ころうでしょうか。最も大きな問題は「舌の位置が下がること」です。

本来、安静にしているときは「舌全体が上あごにくっついていて」のが正常な状態です。しかし、加齢や運動不足で筋力が低下すると、舌の位置が下がる「低位舌（ていいぜつ）」になってしまいます。会話や食事をしていない、口を閉じているとき、力を入れない、舌全体が上あごにぴったりついていないのが正しい状態です。無意識でもこの状態になっていなければ、舌が

姿勢が悪いことも、低位舌の原因になります。長時間猫背の状態していると、舌の根元を支える舌骨（ぜつこつ）が

下がることで、舌全体の位置も下がり、舌の筋力が衰えます。コロナ禍のいま、外出できないからといって、自宅のソファに座ってスマホをいじってばかりいると、30〜40代でもどんどん口まわりの筋力が衰え、低位舌になってしまいます。

低位舌の症状が進むと、健康にさまざまな悪影響が出るようになります。まず、舌の重要な働きの一つである、唾液や食べたものをうまく飲み込むことができなくなり、口呼吸にもなりやすくなります。

本来、人は、舌が噛み砕いたものをまとめて、舌先から上あごの後ろの方へと送ることで、食べ物を正しく飲み込むことができますが、舌の筋力が衰えることで、食事のたびにむせるようになり、誤嚥性肺炎のリスクが上がります。舌の動きは健康寿命とも関係していることがわかっています。

それでは自分の「舌と口」が衰えていないか、左のチェックリストで確かめてみましょう。

「舌と口」の衰えチェックリスト

あなたの「舌と口」弱っていませんか？

- ☐ □ 口が開きにくい、開こうとすると痛みがある
- ☐ □ 硬いものが食べにくい
- ☐ □ 歯並びが悪くなってきた
- ☐ □ 口臭が気になる
- ☐ □ いびきをかく
- ☐ □ 食事に時間がかかるようになった
- ☐ □ ものを食べるとむせることが増えた
- ☐ □ 食べこぼしが増えることが増えた
- ☐ □ 舌や頬の内側をよく噛んでしまう
- ☐ □ 口の中が乾くようになった

3つ以上当てはまると、舌を含む口の中の筋力が衰える「オーラルフレイル」の危険が高まっています。この「オーラルフレイル」の始まりは、活舌が悪くなる、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥など、ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。チェックが3つ以上当てはまった方は、ぜひかかりつけの歯医者さんにご相談ください。

