医療最前線 Dr リポート あすへの提言

生涯にわたるお口の健康を管理しましょう 201

その3―オーラルフレイルのチェックと口腔機能低下症と診断されたら―

日本大学松戸歯学部は、歯科医学を「口腔科学（Oral Science）」と捉え、医学の一分科としての教育を展開。最前線で活躍する歯科・医科のスペシャリストに、医療現場の現在と未来について連載でリポートしてもらう。

日本大学松戸歯学部付属病院長
有床義歯補綴学講座 教授
河相 安彦 先生

Doctor Report

オーラルフレイルのサイン

まず、簡単なテストに「はい」または「いいえ」で答え、合計点からご自身でオーラルフレイルのサインをチェックしましょう。

1・半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった（はい2点、いいえ0点）

2・お茶や汁物でむせることがある（はい2点、いいえ0点）

3・義歯を入れている※（はい2点、いいえ0点）

4・口の乾きが気になる（はい1点、いいえ0点）

5・半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった（はい1点、いいえ0点）

6・さきいか・たくわんくらいの硬さの食べ物を噛める（はい0点、いいえ1点）

7・1日に2回以上、歯を磨く（はい0点、いいえ1点）

8・1年に1回以上、歯科医に行く（はい0点、いいえ1点）

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って硬いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

（合計点）

0～2点　オーラルフレイルの危険性は低い

3点　オーラルフレイルの危険性あり

4点以上　オーラルフレイルの危険性が高い

（出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢）

いかがでしょう？

口腔機能低下症と診断された場合

高齢者の4人に1人は「オーラルフレイル」であると報告されています。先月ご紹介した口腔機能検査7項目のうち3項目以上で基準値を下回ると口腔機能低下症と診断されます。口腔機能低下症と診断されると、各自に口腔機能の維持・向上を目指した管理計画の立案と治療が行われ、6カ月後に再検査を行い2項目以下になれば、口腔機能が回復したとみなします。

改善後もさらなる維持向上と低下を防ぐために継続的な管理とご自身のセルフケアが求められます。ここで注意ですが、口腔機能の低下は加齢による場合以外に、体の病気や認知機能の低下が原因の場合もあります。後者の場合は、お体や認知機能の治療を優先することが望まれます。

口腔機能低下症のセルフケア

一般社団法人日本老年歯科医学会からわかりやすいパンフレットが提供されていますので詳しくはそちらをご覧ください。

①お口の汚れ

歯磨きは1日2回以上行い、舌と入れ歯の汚れも清掃しましょう。歯磨き後のブクブクうがいをしっかりして、唇、頬、喉を鍛えましょう。

②お口の乾燥

お口をよく動かすこと、そして唾液腺のマッサージを教えてもらい、毎日行いましょう。

③噛み込む力の低下

入れ歯、むし歯、歯周病の治療を受け、咬み合わせをきちんと治した上で、色々な固さの食べ物を食べましょう。

④お口の運動機能の低下

「パ・タ・カ・ラ発音」や「早口言葉」がおすすめです。

⑤舌の力の低下

舌を口の中ではじいて音を鳴らすことや、専用の器具などを用いて舌の力を鍛えましょう。

⑥咀嚼機能低下

1口に20～30回噛むなどの食べ方指導を受けましょう。また、食事の形態についても指導を受けましょう。

⑦飲み込み機能の低下

飲み込む力を鍛える運動の指導を受けましょう。また、飲み込みは、姿勢や呼吸も重要です。それらについても指導を受けましょう。

日本大学松戸歯学部付属病院では、今年4月より「オーラルフレイル外来」を設置する予定です。ご希望の方はご相談ください。

■日本大学松戸歯学部庶務課☎047・360・9567。

ジュエリーリフォーム専門店 エンジェルクラフト

おかげさまで15年
信頼の9000件以上の実績

背の高いダイヤ立爪、古い形のリング、ペンダントを最新のデザインにリフォームできます。

ジュエリーのリフォーム、修理、オーダー、指輪のサイズ直し、チェーンの切れ修理、パールネックレス糸替え等、お問い合わせ、ご相談、お見積もりは無料です。

宝石鑑定士・デザイナーが対応いたします

Angel Craft
TEL 047-460-6256　千葉県船橋市宮本4-2-11
営業 10：30～17：00 月曜・金曜定休　京成線大神宮下駅　目の前徒歩30秒

来て！見て！感じて！歴史が切り拓く未来★歴博（れきはく）

第10回 海の帝国琉球 ―八重山・宮古・奄美からみた中世―

沖縄島から遠く離れた、サンゴ礁の碧い海に浮かぶ島々―先島諸島。この呼び名は沖縄からみてもっと先という意味で、そこに住む地元の人たちは使いません。八重山・宮古がその地域の呼称です。

八重山・宮古は現在沖縄県ですが、それは近世に琉球王国の領域だったからです。しかし、はじめからそうだったわけではありません。中世の八重山・宮古には、サンゴの石を積んで囲った独特の集落がありました。沖縄島ではみられない形態です。そこからは中国産の陶磁器が大量にみつかります。沖縄島ではあまりみつからないタイプもあり、中国と直接交易していたことがわかります。八重山・宮古は、沖縄島とは言葉も習俗も異なる文化圏だったのです。

15世紀はじめに沖縄島を統一した琉球王国は、海洋貿易国家として繁栄しました。その一方で、琉球王国は周辺の島々に侵攻したのです。あまり知られていない、帝国としての琉球の姿を、たくさんの陶磁器や絵画資料、重要文化財の梵鐘、国宝の文書などから描きます。歴史の見方を揺さぶる、そんな展示があなたを待っています。

■特集展示「海の帝国琉球―八重山・宮古・奄美からみた中世―」

▼会場：国立歴史民俗博物館（佐倉市城内町117）

▼会期：2021年3月16日（火）～5月9日（日）9時30分～17時（入館は閉館30分前まで）。

▽問：☎050・5541・8600（ハローダイヤル）。

料金：一般600円。

写真：オヤケアカハチ像　石垣市大浜所在。八重山の長。琉球王府に抵抗したが、「戦艦百隻」に攻められ敗死した。

MASARUのタロット占い

3月3日～4月6日

【　】…タロットカード
★…ラッキープレイス

1月生まれ
【月・正】不安の原因は情報不足にあり。ひとりで抱えこまず身近な人に相談を。今すべきことがわかる予感です。いつも以上に会話を大切に。★浴室

2月生まれ
【愚者・逆】もう飽きたと感じる物事にもまだ伸びしろがある暗示。手放す前にひと工夫加えてみて。新鮮な面白さが見つかり愛着が増します。★公園

3月生まれ
【節制・正】人づきあいにおいて中立な立場を守りたいとき。野次馬根性は危険。派閥問題からは距離を置き、自分のやるべきことを完遂して。★寝室

4月生まれ
【戦車・逆】気まずい運気。見栄を張るとトラブルの元に。親しい人たちには格好つけず正直でいて。困っていることは早めに相談しましょう。★裏庭

5月生まれ
【女教皇・正】判断力が冴えるとき。調整能力も向上し、いくつもの仕事を手際よくこなせます。周囲の人を助けてあげるとさらに運気発展。★駐車場

6月生まれ
【隠者・逆】スランプの暗示。さらに能力を伸ばして活躍するには、謙虚さが必要です。基礎の復習と年長者の体験談から好転のヒントを得て。★階段

7月生まれ
【吊るされた男・逆】衝突を避けるためであっても我慢のし過ぎには注意。不公平な関係は短命です。自分自身を大切にすることも忘れないで。★玄関

8月生まれ
【魔術師・逆】計画性のない出費が重なりやすいとき。とくに疲れたときに散財傾向。目先の楽に逃げなくていいように対策を考えておくと◎。★台所

9月生まれ
【正義・正】自己に厳しく人にやさしくの精神で運気拡大。あなたがきちんとしていると周囲にも好影響が。言葉より態度で誠意が伝わります。★銀行

10月生まれ
【星・正】自室で過ごす時間を大切にしたいとき。居心地をよくするための工夫は前向きに検討を。家具の新調にも好機です。安易な妥協は×。倉庫

11月生まれ
【太陽・正】お祝い事を大切にしたいとき。手紙や贈り物で気持ちを伝えて。この先安定した関係が続き、良き味方となってくれる予感です。★商店街

12月生まれ
【悪魔・逆】損することを恐れるあまり実力を発揮できていない恐れあり。中途半端な態度より自分らしさ全開で臨む方が次に繋がる予感です。★屋上