

# 辻歯科通信



特集 加齢とともに陥りやすいオーラルフレイルについて



## オーラルフレイル（口の虚弱）とは？

オーラルフレイルとは、加齢に伴い「噛む」「飲み込む」「話す」といった口の機能が衰えることを指します。食べこぼしやむせることが増えたり、滑舌が悪くなったりするのが初期のサインです。放置すると、食事の楽しみが減るだけでなく、栄養不足や誤嚥性肺炎、さらには全身の健康悪化につながります。しかし、早めの口腔トレーニングや適切なケアを行うことで予防できます。

### ▼ オーラルフレイルの主な症状

- 1 食べ物が飲み込みにくい
- 2 噛めない食品が増え、食べられるものの種類が減る
- 3 飲み込む際にわずかにむせる
- 4 しゃべりにくい



## 唾液をしっかり出すための「唾液腺マッサージ」をしましょう

口腔トレーニングの一つ「唾液腺マッサージ」をご紹介します。

耳下腺、顎下腺、舌下腺をしっかり動かすマッサージです。唾液がよく出ると、舌が滑らかに動いて、食べ物を飲み込みやすくなります。

### 唾液腺の分泌をよくするマッサージ

- 耳下腺 (じかせん) 耳の前、上の奥歯のあたり
- 顎下腺 (がつかせん) あごの骨の内側の柔らかい部分
- 舌下腺 (ぜっかせん) あごの先の内側、舌の付け根

● 記事を作成する際に参考にしたサイト：<https://joylife.alsok.co.jp>

