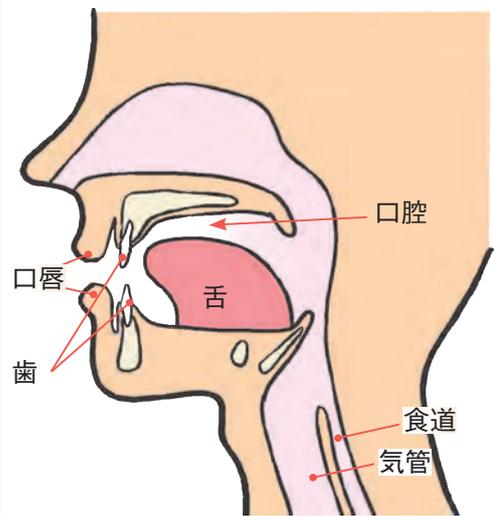


# 全身の筋肉にも影響を及ぼす 口腔機能



東京大学高齢社会総合研究機構  
 特任研究員 田中友規



【たなか・ともき】博士(医学)、修士(健康マネジメント学)。東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員としてフレイル予防研究・地域実践活動に従事。

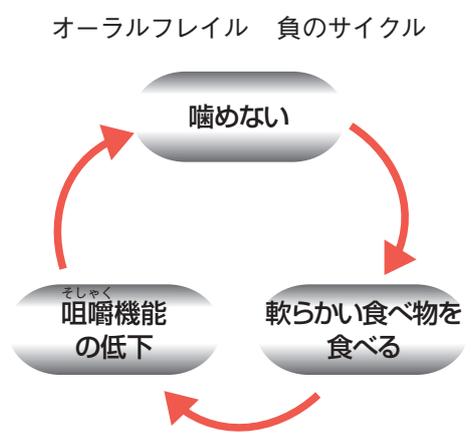
## 口の機能も衰退する 「オーラルフレイル」

皆さんは「硬い食べ物を避けるようになった」「よくむせる」「新型コロナウイルス感染症拡大防止のための自粛生活で会話のない日が続いたせいとか、口の動きが悪くなった気がする」「自分の歯が少なくなってきた」といった経験はありませんか。

口腔すなわち「口」の機能は、噛む力や飲み込む力、味わう力、唾液の分泌など多岐にわたりますが、このような口腔機能の些細な衰えが重なった危険な状態を「オーラルフレイル」と呼びます。オーラルは「口」、フレイルは「虚弱」の意味です。足腰の衰えなどによる身体のフレイルはだいたい知られるようになってきましたが、口腔機能にもフレイルがあるのです。このオーラルフレイルは食事や会話など生活全般に影響を及ぼし、放っておくと全身の筋肉が衰え、介護が必要になるリスクがオーラルフレイルのない人に比べ2・4倍も高くなります。

## 些細な衰えを見逃さず 予防のためのケアを

オーラルフレイルの始まりは、滑舌の低下やむせ、噛めない食品が増えるなど些細なこと、歳のせいと見過ごされやすい特徴があります。よって、口腔機能



出典：平野浩彦「今なぜオーラルフレイルが注目されるのか老年学の視点から」

の衰えを未然に防ぐことが大切ですが、口腔機能は高齢者になって急に衰えるわけではありません。40歳を過ぎた頃から少しずつ口の周りの筋力や舌の筋力、食道の筋力が衰え始めたり、唾液の分泌量が減ってきたりします。

噛む力を維持するためには、生涯にわたって歯を守り続けることが重要です。実際に、中高齢の頃に歯の状態が良かった人はオーラルフレイルの発症率が低いこともわかっています。

オーラルフレイル予防の基本は毎日の口腔ケアと、歯科医院への定期的な通院で自分の歯を残すことです。その上で、口の周りの筋肉や舌の筋肉など様々な口腔機能を日常的に鍛えることで、予防や改善が十分に見込めます。そのトレーニング法をいくつか紹介いたしますので、ぜひ継続的に行ってみてください。

## 深呼吸で「呼吸器官」の働きを高めましょう

腹式呼吸の深呼吸を行うことで、呼吸筋を鍛え、呼吸器官の働きを高めることができます。腹式呼吸の深呼吸は、背筋をのばし、鼻から大きく吸い込み、口をすぼめて大きくゆっくり吐きます。呼吸の筋肉を意識して使いましょう。

## ガムを噛んで「噛む力」を鍛えましょう

ガムを噛むことにより、食べ物を噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回（朝・夕）、計5分間噛みましょう。ガムは1カ所で噛まずに、左右両側で均等に噛みましょう。姿勢を正しく、リズムを決めて噛むのがポイントです。

## 「パタカラ体操」で舌やその周りの筋肉を鍛えましょう

舌やその周りの筋肉の衰えを改善し、発音や飲み込みをスムーズにします。発音の訓練により、唾液も良く出るようになります。パタカラ体操とは、「パ」「タ」「カ」「ラ」をできるだけ早く発音する体操です。

**パ** 「パ」の音を出すように唇を破裂させて唇を開け閉めする



パ  
パ  
パ  
...



弱まると、吸う・飲むが難しくなる

**タ** 「タ」の音を出すように舌の先を歯切れよく動かす



タ  
タ  
タ  
...

弱まると、食べ物を押しつぶせなくなる

**カ** 「カ」の音を出すように舌の奥をのどに押し付けるようにする



カ  
カ  
カ  
...

弱まると、飲み込みが難しくなる

**ラ** 「ラ」の音を出すように舌の先をくるくる回す

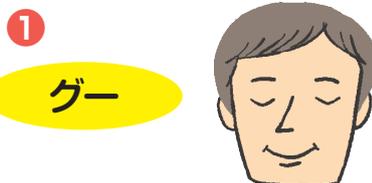


ラ  
ラ  
ラ  
...

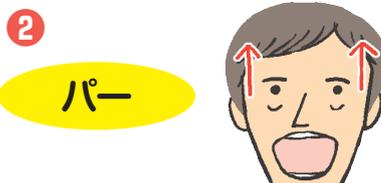
弱まると、食べ物を舌で丸められなくなる

## 「ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー体操」で口をバランスよく鍛えましょう

顔面体操や舌体操などをミックスした口の体操で、短期間でバランスよく鍛えることができ、簡単にできるのが特徴です。①～⑤を3回以上、毎日繰り返すことで口腔機能をバランス良く鍛えることができます。



目をしっかり閉じ、まぶたの中で目玉を下に向ける。口は口角を上げたまましっかり閉じる



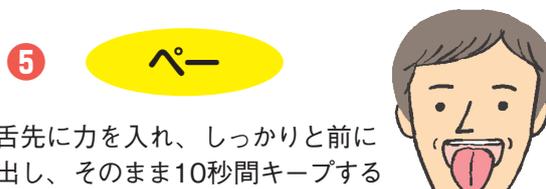
目を大きく見開き目玉は上のほうに寄せたまま、口を大きく開く



口を閉じたまま舌に力を入れ、唇の内側をなめるように回す。右回し、左回しを各10回行う



口の中にたまった唾液を一気に飲み込む



舌尖に力を入れ、しっかりと前に出し、そのまま10秒間キープする