

# センター通信

令和6年6月発行

Vol.3

皆さんは食事中に喉を詰まらせたり、むせたりしたことはありませんか？子ども相手なら「急がずよく噛んで食べなさい」と注意するところですが、高齢の方ではもしかしたら「オーラルフレイル」になっているかも知れません。今回はオーラルフレイルにならないための「お口」のケアについて解説していきます。

## オーラルフレイルとは？

口には噛む、飲み込む、話す、笑うなど色々な機能があります。むせやすくなった、滑舌が悪くなった、食べこぼしやすくなった、など・・・そういった口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。特に体が衰えてくる高齢者は、安心して食事、会話をするために口腔ケアが必要になってきます。口腔ケアといえば、まず思い浮かぶのが歯磨きですが、オーラルフレイルにならないためには、「お口の機能を回復させ、維持・向上する」ための機能的口腔ケアも必要となってきます。まず、お口の機能のひとつある「唾液」について解説していきます。



## 唾液の役割

唾液の主な役割として大きく3つに分けられます。

### 自浄・保護作用



口腔内の汚れを洗い流し、粘膜や歯を保護する。

### 抗菌、抗ウイルス作用



細菌やウイルスを殺菌し、感染を防ぐ。

### 消化作用



食事の飲み込みやすくする、胃腸の消化・吸収を助ける。

唾液の分泌量が減ると、これらの作用が働かなくなり食事が飲み込みづらくなったり、口内炎になったりします。こういった状態を**ドライマウス(口腔乾燥症)**といいます。原因として・・・

- ・疾患(パーキンソン病、シェーグレン症候群、糖尿病など)
  - ・生活習慣や環境(ストレス、口呼吸、乾燥など)
  - ・加齢に伴う機能低下(更年期障害以降に見られがち)
  - ・薬の副作用(抗うつ病薬、血圧降下剤など)
- などが考えられます。

口が渇くのは疾患や薬が原因かも…と気になる方は、かかりつけの医師、薬剤師に相談してみてください。



# ドライマウス対策

## ① こまめな水分補給を心がける。

まず、水分を摂ることを意識しましょう。一度に多くの水分を摂るより、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。

特に高齢者は喉の渇きを感じにくかったり、トイレの回数を気にしたりと、水分摂取を控えがちです。

図1のように、水分補給のタイミングを固定して習慣づけると無理なく続けやすいと思います。



図1 水分補給のタイミング

## ② 運動や刺激によって唾液分泌を促進する。

話す、歌う、笑うなど、日常的に口を動かすことで唾液の分泌量も増えます。

また、意識的に唾液の分泌を促すために唾液腺マッサージも有効です。図2の①から③を3回ほど繰り返し、唾液が出たことを感じてみましょう。唾液の出にくい方は、食事の前に行くと効果的です。

**1**

耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

**2**

顎下腺マッサージ

耳の下から顎の下まで、3~4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

**3**

舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押しさないように気をつけて。

図2 唾液腺マッサージ

## ③ 食事を工夫してみる。

水分を多く含むメニューを加えて口の潤いを保ったり、固めの食品を加えてよく噛むようにしたりするなど、食事を工夫するのも一つの手です。

また、食べ物と飲み物を交互に食べる（交互嚥下）ことで、口の中の食べ残りが一掃され、すっきりとし、誤嚥の予防にもつながります。



図3 交互嚥下のイメージ

## 口から食べることの大切さ

「食べる」ということは、単に栄養を取り入れることだけでなく、唾液が分泌されることでお口の中を清潔に保てることや、消化器官の萎縮を防ぎ、免疫機能が高められて感染症の予防につながるという

利点もあります。しかし、オーラルフレイルの進行によって肺炎による死亡率が高くなっており、高齢者の肺炎のうち、7割以上が誤嚥性肺炎とされています。

全世代  
食事を楽しむ

子ども

集中力が持続  
口腔機能の発達  
運動能力の向上

成人期

脳の活性化  
生活習慣病予防  
口腔機能の維持  
美容効果

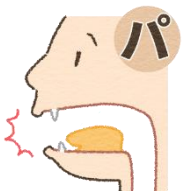
高齢期

認知症予防  
フレイル予防  
低栄養予防

## オーラルフレイルを予防するためにパタカラ体操

パタカラ体操とは、「パ」「タ」「カ」「ラ」の音を声に出すことで、食事をする際に使う筋肉を鍛える体操です。パタカラ体操を行うことで、食事時のムセや誤嚥を防いだり唾液の分泌を促すことができるため、より「安全に食事ができる」といった効果が期待できます。年齢を重ねても食事を楽しくるように、パタカラ体操を始めましょう。

吸う・飲むのが  
難しくなる



上下の唇

くちびるを  
破裂させるように

食べ物を押し  
つぶせなくなる



舌の先

舌の先を  
歯切れよく

飲み込みが  
難しくなる



舌の奥

舌の奥をのどに  
押し付けるように

食べ物を丸め  
られなくなる



舌を反らせる

舌の先を  
クルクルまわして

### ①単音を連続で発音する

まずはパタカラを1文字ずつ5~10回連続して発音しましょう。

パ・タ・カ・ラそれぞれ5~10回繰り返し発音しましょう。

### ②「パタカラ」を連続で発音する

「パタカラ・パタカラ…」と5回×3セット発音しましょう。



## おすすめ商品

お口の乾燥が気になる時に、なめるとうるおいが広がるキャンディです。表面の凸凹がお口をやさしく刺激します。pHバランスに配慮した、歯にやさしいノンシュガーキャンディです。