

Yoshida Dental NEWS

2024
5,6

特集

口腔機能低下症が注目されています

みなさん、**口腔機能低下症**という言葉を知っていますか？
口腔機能低下症とは、咀嚼・摂食・音声および嚥下などの機能に問題がある状態のことを指します。食事摂取の困難や不快感、言語障害、さらには嚥下障害などの問題を引き起こす可能性があり、全身の健康とも大きな関連性があります。



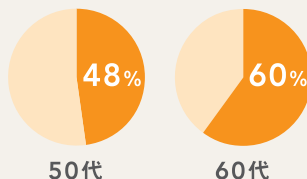
✓ こんな症状があったら検査しましょう!

- 食べ物が口の中に残るようになった
- 固い物が食べにくくなった
- 食事の時間が長くなった
- 食事の時にむせるようになった
- 薬を飲み込みにくくなった
- 口の中が乾くようになった
- 食べこぼしをするようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている

口腔機能低下症の診断

口腔機能低下症は、年齢を重ねるほど増加し、50代で48%、60代では60%以上の方が該当しているという調査報告があります。

※「地域歯科診療所における口腔機能低下症の割合」日本老年歯科医学33(2),70-84,2018-09-30 参照



口腔機能低下症で行う主な検査

低舌圧

舌圧測定器を使用し、舌の筋力を測定します。



咀嚼機能低下

グミゼリーを嚥んでいたき、溶け出したグルコースの値からどれくらい噛めているかを測定します。



適切な口腔ケアで口腔機能低下症の改善を

口の働きの衰えを“オーラルフレイル”と呼びますが、それが進行すると、“口腔機能低下症”と呼ばれる疾患となります。低下している項目ごとに改善策があります。

まずはご自身のお口の状態を診断し、状態を把握することから始めましょう！

口腔機能低下症を診断されたら

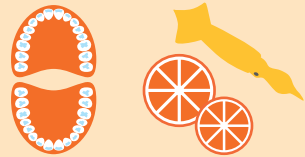
診断の内容により、改善に適したトレーニングがあります。以下に一例を掲載します。

全身・生活

- 医科のかかりつけ医をもち、お薬の副作用にも気をつけましょう
- 栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう
- 積極的な社会参加を心がけましょう
- 心身ともに健やかな生活習慣を心がけ、週に一度は外出しましょう

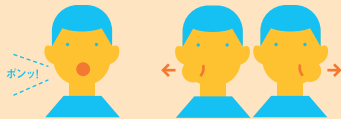
咬合力低下

- 義歯・う蝕・歯周病などの歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう
- 干し芋、スルメイカ、ドライフルーツなど、歯ごたえのあるものを食べましょう



低舌圧

- 舌を口の中で弾いて、ポンッと音を鳴らしましょう
- 舌で左右の頬を内側から押しましょう



咀嚼機能低下

- 義歯・う蝕・歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう
- 1口に20~30回噛むなどの食べ方の指導を受けましょう

20~30回
噛む



詳しくは、日本老年歯科医学会のサイトをご覧ください。



医療法人社団 吉田歯科口腔外科

〒042-0932 函館市湯川町1丁目30-8 TEL 0138-59-3918

受付時間 9:00~12:00 / 14:30~18:00 休診日 年中無休(年末年始は除く)

※受付 土・日は16:30まで 祝日は13:30まで

<https://www.ydos.com/>



X (旧Twitter)



Instagram