

# コロナ禍でのオーラルフレイル予防

健康開発学科 口腔保健科学専攻 秋山恭子

## 1. はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行により、皆さんの生活にはどのような変化がありましたか？リモートワークが増えた、外出の機会が激減した、家でできる趣味を見つけた、はたまた健康に関する価値観が変わったなど、たくさんの変化があることと思います。その中でも、人との直接的な関わりが減った方は多いのではないのでしょうか。それはつまり誰かと話したり、笑い合ったり、食事をともにしたり…という口を動かす機会の減少にも繋がっています。

今回はコロナ禍での生活の変化に伴う口腔やその周囲に関する変化をオーラルフレイル予防の観点から考えてみたいと思います。口腔周囲筋体操の紹介もありますので、ぜひご自身のお口を動かしながら読んでみてください。

## 2. オーラルフレイルとは

オーラルフレイルについて知る前に、まずフレイルについて確認しておきましょう。フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語<sup>1)</sup>であり、年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すことで、フレイルの進行抑制や健康維持に繋がります<sup>2)</sup>。

嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。コロナ禍で人と関わることや会話することが減少すると、オーラルフレイルにも陥るリスクが高くなります(図1)。様々な研究で、オーラルフレイルは身体的フレイルと関連があることや、オーラルフレイルは身体的フレイルおよびサルコペニアのリスク因子である<sup>1)</sup>ことが明らかになっています。オーラルフレイルの可能性がないか図2でチェックしてみてください。

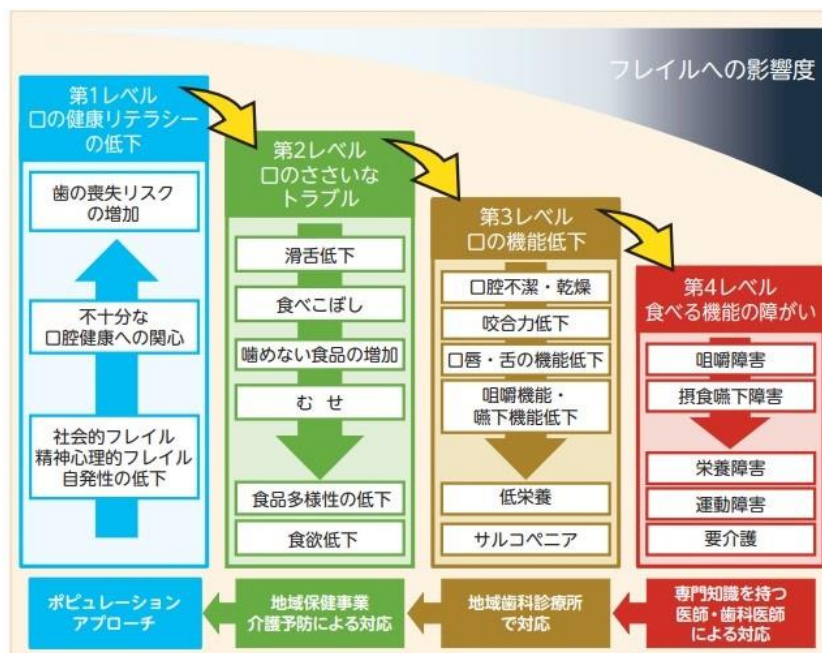


図1. オーラルフレイル概念図 2019年版<sup>3)</sup>

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物で、むせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位の硬さものが噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上歯科医院を受診している		1

8項目に「はい」「いいえ」で回答し、合計点数を算出します。

↓

合計点数	オーラルフレイルの
0～2点	危険性は低い
3点	危険性あり
4点以上	危険性が高い

出典：東京大学高齢者総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

図2. オーラルフレイルチェック項目

これまでお口の健康状態を確認する上で代表的な指標とされていたのは歯の本数でしたが、それだけではなく口腔機能の低下が身体の衰えに大きく関与していることがわかってきました。お口の乾燥や噛む力、舌の動き、飲み込みの機能といった口腔機能を低下させないことが非常に重要です。

### 3. オーラルフレイルを予防するには??

体力低下予防のために、自宅でできるエクササイズを紹介しているテレビ番組をよく目にします。お口の周囲にもたくさんの筋肉があるため、お口を動かす機会が減れば筋肉は衰えますし、効果的に動かせば鍛えることも可能です。お口には、食べる、話す、噛む、飲み込む、味を感じる、呼吸する、唾液を分泌するなど、たくさんの機能があります。このような機能がうまく発揮されるためにも、お口の中や周りが健康で、十分に機能する状態であることが重要になります。

口腔機能を向上させ、オーラルフレイルの予防するために、様々な口腔体操があります。いくつか紹介しますのでぜひ実践してみてください。口を大きく開けたり声を出したりする体操もありますので、行う場所や環境にはお気をつけください。

#### あいうべ体操

目的：口元を中心とした様々な筋肉を鍛え、口呼吸を予防・改善します。舌の力がついて自然に口を閉じることができるようになります<sup>4)</sup>。



方法：次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう。

- ①「あー」と口を大きく開く。
- ②「いー」と口を大きく横に広げる。
- ③「うー」と口を強く前に突き出す。
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

## 舌圧体操

**目的：**飲み込みや構音に関与する重要な舌の力を訓練するために行います<sup>6)</sup>。

- 方法：**①舌を左のほほの内側に強く押しつける。  
②口の中の舌の先を、自分の指でほほの上から押さえる。  
③指に抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける。  
④右のほほでも同じことを繰り返す。



出典：埼玉県歯科医師会 健口長寿社会のためのオーラル

フレイル 口腔機能低下症 ハンドブック（参考文献5）

## 発声訓練

**目的：**「ば」「た」「か」と発音することで唇や舌を動かし、飲み込む機能を向上させるために行います。

「ば」唇をしっかり閉じることで発音できる音です。唇を意識しながら動かしてみましよう。

「た」舌を上の前歯の裏側につけて発音します。舌の前方の動きを意識してみましよう。

「か」舌をのどの方に引いて発音します。舌の奥の部分を意識してみましよう。

**方法：**舌の動きを確認しながら、それぞれ10回ずつゆっくり発音しましよう。

例. ぱぱぱぱぱぱぱぱぱ (1つの音を10回くり返す)

ばたか ばたか ばたか… (3音をつなげて発声し、10回くり返す)

好きな歌を「ばたか」という発声のみで歌ってみるのもオススメです。



出典：埼玉県歯科医師会 健口長寿社会のためのオーラフレイル 口腔機能低下症 ハンドブック（参考文献5）

## 4. おわりに

新型コロナウイルスとの共存・共生という意味で、ウィズコロナやアフターコロナなどといった言葉も耳にするようになりました。情報が溢れ、取捨選択が難しい現代ではありますが、判断基準を明確にして適切に情報を選択し、ご自身の健康や生活の充実に役立てて頂きたいと思います。

お口の健康に関しては、歯磨きも口腔体操も毎日の積み重ねが重要です。そして定期的に歯科医院で健診を受けることで、専門家からのアドバイスも受けましよう。みなさんがお口の健康を通して、元気に充実した日々を送ることができるよう、楽しんで続けられそうなことから少しずつ生活の中に取り入れてみてください。

## 参考資料

- 1) 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会：フレイル診療ガイド  
[http://jssf.umin.jp/clinical\\_guide.html](http://jssf.umin.jp/clinical_guide.html) (2021年9月20日閲覧)
- 2) ストップフレイル 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究室  
<http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp/%e3%83%95%e3%83%ac%e3%82%a4%e3%83%ab%e3%81%a3%e3%81%a6%e4%bd%95%ef%bc%9f/%e3%83%95%e3%83%ac%e3%82%a4%e3%83%ab%e3%82%92%e7%9f%a5%e3%82%8d%e3%81%86/>  
(2021年9月21日閲覧)
- 3) 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版  
[https://www.jda.or.jp/oral\\_flail/2020/pdf/2020-manual-all.pdf](https://www.jda.or.jp/oral_flail/2020/pdf/2020-manual-all.pdf)  
(2021年9月21日閲覧)
- 4) みらいクリニック あいうべ体操  
<https://mirai-iryuu.com/aiube/> (2021年9月23日閲覧)
- 5) 一般社団法人 埼玉県歯科医師会 健口長寿社会のためのオーラルフレイル口腔機能低下症  
ハンドブック  
[https://www.saitamada.or.jp/wp-content/themes/saitamada/pdf/go8020/oralfrail\\_manual\\_handbook.pdf](https://www.saitamada.or.jp/wp-content/themes/saitamada/pdf/go8020/oralfrail_manual_handbook.pdf)  
(2021年9月15日閲覧)
- 6) 公益社団法人 日本歯科衛生士会 監修, 植田耕一郎 編集代表：歯科衛生士のための  
摂食嚥下リハビリテーション 第2版, p82-87, 医歯薬出版株式会社, 2019