

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

口の健康とオーラルフレイル

オーラルフレイルとは、口の機能が少しずつ衰えていく状態を指します。具体的には、「食べこぼす」「むせやすい」「かたい物が噛みにくい」「話しにくい」などの変化が見られます。これらは年齢のせいと考えられがちですが、早期に気づいて対処すれば、進行を防ぐことができます。

口の働きは、食べる・話す・表情をつくるなど、生活のあらゆる場面に関係しています。噛む力や飲み込む力が低下すると、十分な栄養がとれなくなったり、外出や会話を避けるようになっていたりして、体や心の元気を失いやすくなります。これが「フレイル（虚弱）」へとつながる入り口になるのです。

実際の調査では、オーラルフレイルがある人は、ない人に比べて要介護になるリスクが約2倍高いことが報告されています。口の健康は、全身の健康と深くつながっています。自分では小さな変化と思っても、「最近むせやすい」「話すのが疲れる」といったサインを見逃さず、早めに対応することが大切です。

- 1) オーラルフレイルとはどのような状態のことを指しますか。
- 2) 口の機能が低下すると、生活の中でどのような影響がありますか。
- 3) オーラルフレイルが進行すると、どのようなリスクが高まりますか。
- 4) 自分で気づけるオーラルフレイルのサインには、どのようなものがありますか。
- 5) 「口の衰え」を感じたことはありますか。どんな時に感じましたか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

嚥下とオーラルフレイル

嚥下とは、口に入れた食べ物や飲み物を喉を通して胃に送り込む働きのことです。加齢や口の機能低下により嚥下力が衰えると、むせやすくなったり、飲食物が気管に入りやすくなったりします。これが繰り返されると、誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。

研究によると、高齢者の約30%が嚥下障害の兆候を持っており、早期の対策が重要とされています。嚥下は単なる「飲み込む動作」ではなく、舌や口唇、咽頭の筋肉が協調して働く複雑なプロセスです。そのため、口の筋肉の衰えはすぐに嚥下機能に影響を及ぼします。

日常生活では、むせる回数が増えた、食後に咳き込むことがある、食べる速度が遅くなった、といった変化がサインです。これらに気づいたら、嚥下体操や口の筋肉を鍛える運動を取り入れることで、機能低下の進行を防ぐことができます。簡単な体操や、水を少しずつ飲む練習なども効果があります。

嚥下機能を維持することは、栄養摂取を確保し、生活の質を保つために欠かせません。口の健康と全身の健康は密接に結びついており、早めのケアが重要です。

- 1) 嚥下とはどのような働きのことですか。
- 2) 嚥下力が低下すると、どのようなリスクがありますか。
- 3) 嚥下障害の兆候として日常で気づけるものには何がありますか。
- 4) 嚥下機能を維持するためにできる具体的な方法は何ですか。
- 5) 食事中にむせやすいと感じたことがありますか。どんな工夫をしていますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

歯周病菌と全身疾患

歯周病は、口の中の細菌が原因で歯茎や歯を支える組織に炎症を起こす病気です。近年の研究では、歯周病菌が血管を通して全身に影響を与えることが明らかになっています。特に心疾患や脳血管疾患、糖尿病との関連が指摘されています。歯周病による慢性的な炎症が血管に悪影響を与え、動脈硬化を進める可能性があるのです。

実際の調査では、歯周病のある人はない人に比べて心筋梗塞や脳梗塞のリスクが1.5倍以上高いと報告されています。また、歯周病が進行すると、炎症性物質が血液中に入りやすくなり、糖尿病の血糖コントロールが悪化することも知られています。口の中の健康は、単に歯を守るだけでなく、全身の健康にも密接に関わっているのです。

歯周病の予防には、毎日の歯磨きやデンタルフロス、定期的な歯科検診が欠かせません。また、喫煙や不規則な生活習慣も歯周病リスクを高めるため、生活全体の見直しも重要です。口の健康を保つことが、心臓や脳などの病気を予防する第一歩になります。

- 1) 歯周病はどのような原因で起こりますか。
- 2) 歯周病菌が全身に与える影響にはどのようなものがありますか。
- 3) 歯周病が心疾患や脳血管疾患と関係する理由は何ですか。
- 4) 歯周病を予防する方法にはどのようなものがありますか。
- 5) 口の健康を維持するために、普段どのような工夫をしていますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

歯と認知機能

歯の本数と認知機能には関連があることが、多くの研究で示されています。歯が少ないと咀嚼の力が弱くなり、脳への刺激も減少するため、記憶力や注意力の低下が起こりやすいと考えられています。特に、奥歯を失うと噛む力が大幅に低下し、脳の海馬や前頭前野の血流が減ることが報告されています。

ある大規模調査では、歯の本数が20本以上ある高齢者は、10本未満の人に比べて認知機能が良好である割合が約1.5倍高いことが分かっています。さらに、入れ歯や咀嚼補助具を使うことで、歯が少なくても脳への刺激を補うことができるかとされています。咀嚼運動は、単に食事をするだけでなく、脳の血流や神経活動を活性化する重要な役割を果たしているのです。

日常生活では、柔らかすぎるものばかり食わず、咀嚼を意識して食べることも大切です。また、歯科での定期的なチェックや入れ歯の調整も、認知機能低下の予防に寄与します。口の健康を保ち、しっかり噛むことは、身体だけでなく脳の健康にもつながるのです。

- 1) 歯の本数が少ないと、脳にどのような影響がありますか。
- 2) 研究で示された、歯の本数と認知機能の関係はどのようなものですか。
- 3) 入れ歯や咀嚼補助具は、どのような効果がありますか。
- 4) 日常生活で咀嚼を意識するためにできる工夫は何ですか。
- 5) 歯の健康のためにやっていること、やりたいことはなんですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

予防と日常ケア

オーラルフレイルを予防するには、日常の口腔ケアと生活習慣が非常に重要です。まず基本となるのは、毎日の歯磨きとデンタルフロス、舌の清掃です。これにより、歯周病菌やむし歯菌の繁殖を抑え、口腔内を清潔に保つことができます。また、歯科での定期検診も欠かせません。虫歯や歯周病の早期発見・治療が、将来の嚥下機能や咀嚼力の維持につながります。

さらに、口の筋肉を鍛える体操も有効です。舌を動かす運動や口を大きく開閉する体操を日常に取り入れることで、嚥下力や発音の安定に寄与します。咀嚼力を高めるためには、柔らかすぎない食材を適度に取り入れ、よく噛んで食べる習慣も大切です。これにより脳への刺激も増え、認知機能の維持にもつながります。

栄養面も見逃せません。タンパク質やカルシウム、ビタミンDなどを含む食事は、歯や骨の健康を支えます。加えて、水分をしっかりとることは、唾液の分泌を促して口腔内を清潔に保つのに役立ちます。口の健康は全身の健康とも密接に関わっており、毎日の小さな積み重ねが将来のオーラルフレイル予防につながります。

- 1) 日常の口腔ケアで基本となることは何ですか。
- 2) 口の筋肉を鍛える体操は、どのような効果がありますか。
- 3) 咀嚼力を維持するためにできる食事の工夫は何ですか。
- 4) 栄養面でオーラルフレイル予防に大切なものは何ですか。
- 5) 「口の健康」を意識していることや習慣にしていることはありますか。