

# コロナ禍で悪化！？ オーラルフレイルを予防しよう！！

歯科衛生士 丸山 みどり



コロナ禍が長く続くことによって、私たちの生活は以前とは異なる生活様式へと社会全体も変わってきました。その大きな変化とは、友人や同僚と食事やお話をしたり、触れ合ったり、思いっきり一緒に笑ったり、大きな声で歌を歌ったりするなどの人と過ごす機会が失われてしまったということです。虚弱・脆弱ぜいじゃくを「フレイル」と言います。「コロナフレイル」として、自粛生活で歯科治療のキャンセルの増加、人との非接触期間の長期化、自宅など引きこもり生活が長期化し室外での運動や活動が減少、食事の変化など、身体的フレイルの悪化、社会・心理的フレイルの悪化、オーラルフレイルの悪化、それにより齲蝕や歯周病の悪化に繋がります。マスクをしての会話では、顔が隠れていますので表情筋などを以前より動かすことが少なくなります。顔を見て話す機会が減ることで、口腔周囲の筋肉も動かすことがなくなり、筋肉が衰えていく恐れがあります。



オーラルフレイルの症状としては、「食べこぼしするようになった」「噛む力が弱くなった」「むせやすくなった」「滑舌が悪くなった」「口が乾きやすくなった」など、口の些細な衰えから始まり徐々に全身へと広がります。オーラルフレイルを予防するためには、



嚥下能力や咀嚼力などを鍛える必要があります。口腔機能を意識的に鍛えるために、マスクをしたままでできる「お口の体操※」があります。「お口の体操」をすることで唾液が出やすくなり、オーラルフレイルの予防にも繋がります。毎日の生活の中で取り入れていただきたいと思います。※ 次ページを参照して下さい。(日本歯科衛生士会ホームページより引用)



このウイルスとの闘いは、まだまだ続きます。毎日行っている口のケアは新型コロナウイルスから身体を守り、口の機能低下を防ぎ、健康な身体を維持するためにも非常に重要な感染予防です。口のケアと「お口の体操」を続けて、定期的な歯科受診や治療を受けるようにしましょう。

