

## 第60回 おひさまの会 講演会 口の中の手入れと健康「オーラルフレイル」とは？

令和1年11月2日（土）

男女参画センター

横浜フォーラム南太田第1会議室

午後2：00～4：00

講師；歯科医師 田中 薫子先生

<田中 薫子先生プロフィール>

田中歯科診療所（中区 桜木町）歯科医

東京医科歯科大学歯学部附属病院 う蝕制御学

分野専攻

平成12年から横浜市立本町小学校歯科校医

横浜市歯科医師会 学校保健委員

第46回おひさまの会講師「百歳まで自分の歯で」

講演



田中先生には、第46回のおひさまの会「百歳まで自分の歯で」というテーマで講演をいただきましたが、大変好評でもっとお話を聞きたいとの声があり、今回もお忙しい中お願いをしてお話して頂くことになりました。

小学校の歯科校医をしていらっしゃる、子どもが大好きで、学校に行っても気軽に子ども達に声を掛けてはコミュニケーションを楽しんでいるそうです。

今回のテーマは「オーラルフレイルとは？」をテーマにお話を頂きました。

オーラルフレイルとは、口の機能の衰えのことを言います。

高齢期になり心身の機能の活動が衰え、虚弱になった状態を「フレイル」と呼び、要介護予備軍としてや、健康寿命延伸のキーワードとして注目されているそうです。

国は、なるべく寝たきりにならないで出来るだけ自分の家で過ごせるようにするために、未病改善のための取り組みに力を入れています。

平均寿命と健康寿命の差を出来るだけ縮ませるためにも、「オーラルフレイル」は、とても重要だそうです。では、具体的にどんなことを心がければ良いのかをお話いただきました。

フレイルを防ぎ健康寿命を達成するためには①「栄養（食とお口の健康）」②「運動」③「社会参加」の3つの柱が重要で、普段の家事や買い物、外に出て会話を楽しむなど人と人との繋がりをたくさん持つようにする事が大事。

「オーラルフレイル」を放っておくと、将来の介護リスクを高めたり、身体的フレイル、総死亡リスクも高まるとのこと。

オーラルフレイルは、頑張れば4週間で改善できるので、自分自身で、口の運動・租借・嚥下の訓練をするのも一つの方法です。

口の体操の効果は、①オーラルフレイル予防！②脳の血液アップで頭すっきり！③だ液分泌アップ！④舌の力で飲み込む力アップ！⑤フェイスラインもスッキリ！ と良いこと尽くしです。

また、歯医者さん選びについては、近くで相性の良いところがお勧めで、歯科衛生士さんに、普段家で使っている歯ブラシを持参していろいろ聞いてみるとアドバイスも頂けるので活用すると良いそうです。

今回は「オーラルフレイル」の意味から教えていただき、「歯」がいかに全身との関りがあるかを学び、改善方法もあるということを知りました。

田中先生のお話を伺って、**笑う人生**を少しでも長く続けられるように、普段の生活に気をつけ、人との関りを大切に楽しい時間を沢山持てるように心がけたいと思います。

お忙しい中、有意義なお話を沢山頂き有難うございました。

#### <参加された皆さまからの感想>

- ◎おひさまの会も、もう60回なのですね。いつも楽しく参加させていただいております。私は歯が悪いので本当に“歯を大切にしなければ”と心から思いました。とても為になる良いお話をどうもありがとうございました。
- ◎「肉体と歯の関係性」を、知れば知るほどある意味怖いと思います。歯が抜け落ちる前に、今日お聞きした体操やブクブクなど早速実施します。
- ◎歯が大切なことは良く解っていたつもりですが、今日、先生のお話を伺って更に気をつけて生活をしていきたいと思います。
- ◎適切なお話と資料でとてもわかり易く、「オーラルフレイル」について詳しく知ることが出来ました。高齢者の健康維持には、歯の健康が大切ですすべての病気にもつながっていることも知り、自分の健康に気をつけたいと思います。
- ◎口の中、特に歯の健康については定期健診にも行き、セルフチェックやセルフケアに力を入れてきました。しかし今回のお話を聞いて気を抜かずにさらに気をつけていこうと改めて感じました。今日の講演では、とても身近な問題をわかり易く教えていただいたので、教えを生かしていきたいと思います。有難うございました。
- ◎新しい知識や情報を沢山与えて下さり、大変参考になりました。明日からの生活に活かしてまいります。
- ◎歯について詳しく教えていただき、今後は定期検診をしっかりやろうと思いました。
- ◎今回も素晴らしい内容のお話でした。「分らなかったことが分かる」のが嬉しいこと

です！！奥歯の奥から2番目がKEY。よく理解できました。有難うございました。

◎田中先生のお話は、とてもわかり易く、参考になり、これからやろうという意欲が出ます。歯医者に行ってもなかなか質問が出来ず怖い先生なので、今後先生のところに行きたいと思いました。今日はありがとうございました。

◎以前も田中先生のお話を伺いましたが、今日も知らなかったこと等を前回以上に知ることが出来、本当に勉強になりました。早速お口の健康体操をしようと思います。

アンケート感想からもお分かりのように、先生のわかり易い具体的なお話は、すぐ行動を起こしたくなる事ばかりでした、田中先生有難うございました。

記録：小野塚悦子

