



サロン「みんなの保健室」で開かれた口腔ケアの講演会。講師の水沼常務理事は口腔と全身の健康との関連について解説した＝2月中旬、宇都宮市伝馬町

社会保障費抑制にも

2月中旬、宇都宮市伝馬町にあるサロン「みんなの保健室」で開かれた口腔ケアに関する講演会。地域の保健師など15人が集まった。講師を務めた水沼常務理事がスタートの合図をすると、参加者はのどぼとけを軽く押さえ、唾を飲み込んだ。30秒間で何回できるかを数え、飲み込む機能を確かめる「反復唾液嚥下テスト」。機能が低下している、と、2回しか飲み込めない人もいたという。水沼常務理事は「こうしたチェックを行い、高齢者のオーラル

早期発見、ケア訴え 識者

加齢に伴い、歯や口腔の機能が低下する「オーラルフレイル」。全身に関わるさまざまな病気を引き起こし、要介護のリスクを高める。後期高齢

者のオーラルフレイルを早期に発見できれば、介護を予防し社会保障費の抑制にもつながる。県歯科医師会の水沼常務理事(59)は「ささいな口腔機能の衰えを軽視しないことが重要。それが高齢者の健康寿命を伸ばすことになる」と強調する。(飯田ちはる)

「衰えの兆候 軽視せずに」

るオーラルフレイルは、適切にケアすることで改善できる。要介護状態に陥る前に発見することが重要だ。水沼常務理事は「より多くの人が自分の歯で食事でき、元気に生活ができるように、健診を充実させることが大切」と訴えた。



110

高校生向け 年組

設 問

【1】見出しや本文にある「後期高齢者」とは何歳以上ですか。当てはまる語を下から選び、数字で答えてください。

①65歳 ②70歳 ③75歳 ④80歳

【2】「オーラルフレイル」とはどのような症状のことですか。本文中から抜き出して答えてください。

【3】記事に照らして、次の各文について正誤を○×で答えてください。

- ①高齢者の健康寿命を延ばすためには、オーラルフレイルを早期発見することである
②オーラルフレイルは口腔内だけの症状であり、他

の健康に起因することはない

③オーラルフレイルの兆候は、すぐに発見できるとされている

④オーラルフレイルは唾液の分泌量も関係している

【4】なぜ「オーラルフレイル」に注意することが重要なのか。本文中の「サルコペニア」「誤嚥性肺炎」の語句を用いて、100字程度で端的にまとめてください。