

# LET'S コンディショニング～医科学通信～

## 「口腔機能低下症」って知っていますか？

「この頃ちょっと食べ物が飲み込みにくくなった」「口の中が乾きやすくなった」といったようなことはありませんか？そうした症状が、まさに「口腔機能低下症」に含まれるものなのです。一口に「口腔機能低下症」といっても、様々な症状があります。例えば・・・以前と比べて、



- ①食べ物が噛みづらい ②食べ物が口に残ってしまうようになってきた
- ③食事の時、むせやすくなった ④薬を飲みにくくなってきた
- ⑤口の中が乾く ⑥滑舌が悪くなってきた ⑦硬いものが食べにくい
- ⑧食事の時間が長くなってきた



といった症状が、口腔機能低下症の代表例です。

こうした症状から分かるように、「口腔機能低下症」とは、口の中の様々な機能が低くなってきている症状の病気のことで、誰もがかかりやすく、注意が必要なものなのです。

口腔機能低下症は、症状も多岐にわたるため、原因も様々ですが、まず一番の原因は「加齢」です。年齢を重ねると、口の中の「感覚」や「咀嚼」「飲み込み」「唾液の分泌」などが徐々に低下してきます。そうしたひとつひとつが、口腔機能低下症の症状を起こしていきます。

もちろん、むし歯や歯周病などで歯を失ったり、義歯が合っていなかったり、といったことも症状の原因になっていきます。全身の様々な病気によっても口の中の機能は低下しやすくなります。それ以外にも、何かの病気のために投与された薬の副作用や、栄養が行き届かない状態なども関係します。つまり口の中の機能低下は、様々な要因が複合的に影響してきます。生活全体、自分の体調や健康管理といったものへのケアと、口腔機能へのケアは密接に結びついているのです。そして、口の中の機能が低下することは、決して軽く考えてはいけません。

口腔機能低下症が進行すると、全身的な健康が損なわれていきます。放置すると、なにより食べることが楽しくなくなり、外出も楽しくなくなって人との交流も少なくなり、より一層外出しなくなってしまいがちです。タンパク質を多く含む肉を食べなくなり、ひいては筋力が減り、体力も弱っていきます。筋肉が落ちると日常的な動作に支障をきたし、歩いたり、階段を上るのが辛くなり、外出もさらに減っていきます。

このように、お口が弱ってくることは、全身が弱ってくることに直結し、日常生活に支障をきたしてしまいかねないのです。口の中の機能低下があまりに進行してしまうと、もはや元に戻ることはできません。口腔機能低下症は自分が気が付かないうちに進行します。症状のある方は勿論ですが、症状のない方でも65歳を過ぎたら定期的な検査をして早め早めのケアをお勧めします。

少しでも口の中の症状で気になることがあるようでしたら、ぜひ歯科医院で検査を受けましょう。



口腔機能検査測定機器