



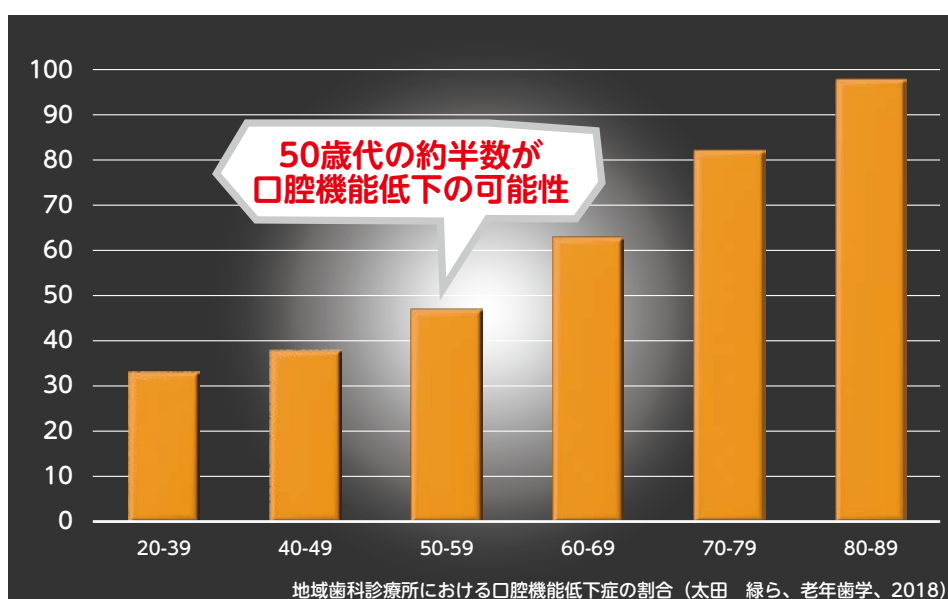
めざせ8020! No.169

「むせる」は オーラルフレイルのサインかも!?

「むせる」ことは飲食物や唾液が誤って気管に入ってしまった時に、それを吐き出そうとする反応です。特に、お口の機能や飲み込む力が低下した時に起こりやすくなります。急いで食事をかきこんだ時など、たまにむせる程度なら問題ありませんが、40歳を過ぎてから頻繁にむせる方は要注意です。

食事の時に限らず、飲み物でむせることが増えた、何でもない時に自分の唾液でよくむせるといったことはありませんか? それはオーラルフレイル（お口のささいな衰え）のサインであり、誤嚥性肺炎のリスクが高くなっている可能性があります。

また、近年の研究では、40歳代で4割、50歳代で5割の方が、口腔機能が低下していることが分かっています。まだ若いと思っても、よくむせるようになったら注意が必要です。



むせることが増えてきたら、お口の体操（パタカラ体操[※]）や唾液腺マッサージをしてお口の機能の回復、またオーラルフレイル予防をしましょう。

茂原市歯周病検診では、歯科医師の診察、歯科衛生士のブラッシング指導に加えて、65歳以上の方に口腔機能のチェックも行っています。ぜひご利用ください。

※パタカラ体操とは嚥下機能の維持・向上を目的とした体操で、「パ・タ・カ・ラ」の音を連続して発音するものです。口や舌の筋力を鍛え、誤嚥防止や唾液の分泌促進に効果があります。



問合せ 保健センター ☎(25)1725 FAX (25)1865