Mouth to Life

「オーラルフレイル」を予防

SUNSTAR　サンスターグループ執行役員（広報・サステナビリティ担当）兼広報部長　鈴木久美子

日頃は、当社の製品をご愛顧いただき誠にありがとうございます。

サンスターグループは、オーラルケア、健康食品、化粧品など生活者のみなさま向けの製品・サービスを提供する消費財事業と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスを提供する生産財事業から成る企業グループです。

みなさまにお馴染みのハミガキやハブラシなどオーラルケア製品は、消費財事業の中核を担う製品です。この度、寄稿させていただく機会をいただき、みなさまには、お口の健康を起点として、全身の健康の維持・増進で豊かな人生100年時代を過ごしていただきたいと考え、サンスターが発信する健康情報をお伝えします。

豊かな人生 100年時代を過ごすために

人生100年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点として、全身の健康と豊かな人生です。毎日の習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることにもつながっています。100年食べ、100年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていただきたいと考えています。

そこで、最近のキーワードとして「オーラルフレイル」予防を提唱しています。「オーラルフレイル」という言葉をお聞きになったことはあるでしょうか。「オーラルフレイル」とは、滑舌の低下、食べこぼし、飲食時の「むせ」など、ほんのささいなお口の衰えから始まり、お口の機能が低下していくことを指します。お口の機能が低下し、良く噛んで飲み込むことができにくくなり、栄養を十分に摂取できなくなり、それが体力・筋力の低下を招き、全身のフレイル（虚弱）につながるという新たな概念です。

例えば、●半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった、●お茶や汁物でむせることがある、など心あたりはありませんか？ また、●半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった、と思うことはありませんか？ お口の状態の変化だけでなく、社会との関わりが薄れることも「オーラルフレイル」を引き起こす要因になると言われています。

では、しっかり噛んで食べられるお口の機能を維持するにはどうしたらよいでしょうか。これには、「歯を残すこと」と「噛む・飲み込む口の筋肉や機能を保つこと」の両輪で取り組んでいく必要があります。

まず、「歯を残す」つまり歯を失わないためには、歯を失う2大要因であるむし歯と歯周病を予防することが必要です。むし歯や歯周病の予防には、適切なブラッシング（歯面および歯と歯ぐきの間の清掃）と、歯間ブラシやデンタルフロス（歯と歯の間の清掃）の両方による歯周プラーク（歯垢）の除去が不可欠です。ただし、歯周プラークは放置すると歯石になり、自宅でのブラッシングで除去することは困難です。かかりつけの歯科医を持ち、定期的にクリーニングと健診を受ける必要があります。また、失った歯を義歯などで補い口の中の状態を良好に保つことで、食べられる口の維持につとめることが重要です。

また、「噛む・飲み込む口の筋肉や機能を保つ」ためには、「口と舌の体操」や「唾液腺マッサージ」などを行って、筋肉や唾液腺がしっかり働く健やかな口を維持すること、さらに、本を声に出して読む、あるいは歌を歌うことなども有効な口の体操になると考えられています。

サンスターは、お口の元気度を数値化しセルフチェックすることができる無料スマートフォンアプリ「おくち元気チェック」や、お口や舌の動きのセルフチェックやトレーニングができる無料スマートフォンアプリ「毎日パタカラ」も公開しています。オーラルフレイルに早期に気づき、対策をするためのツールとして、ぜひ活用ください。https://jp.sunstar.com/oral-frail/

そして、噛む力が弱くなると噛みごたえがある野菜、海藻類、魚介類、肉類、種実類などを避けて、穀物や菓子類、砂糖類を多く摂る傾向がみられます。栄養不足にならないよう、バランスのよい食事を意識しましょう。献立にかみごたえのある食品を1品取り入れるだけでも、噛む・飲み込む機能を改善するよいトレーニングになります。食事を提供する側も、軟らかい食品ばかりに偏らないよう配慮が必要です。

オーラルフレイル予防の取り組みは、対象がハイリスクな全身疾患を持つ方から、生まれる前の赤ちゃんまでを含み、全世界の人々のお口を守ることにつながります。お口はヒトが取り込むすべての入り口です。この機能を百歳までできるかぎり良好な状態に保つことを目標とすることで、その人の体と心の健康をより良好な状態で維持することを可能にするのです。

サンスターは、こうしたことを伝えるために、企業広告「100年mouth 100年health篇」を制作しました。みなさん一人ひとりが、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていただきたい。そのためにサンスターができることは星の数。そんな思いを込めて、私たちは、これからも人々の健康に寄り添った製品とサービスの提供に努めてまいります。