

健康

### 食べ物かみ切れず体重減少

**質問** 57歳男性。数力前から食事で少し固い物や弾力のある物がかみ切れなくなりました。喉を通りにくく、食べる物が限られています。お茶で流し込むこ

とも多いです。そのため体重が大幅に減りました。それまでは普通に食事できていました。治療する方法があれば教えてください。

**答え** 私たちは、普段から無意識に食べ物を食べており、おしゃべりをしながらでもおいしく食事できます。それは、食べることに余裕(予備力)があるからです。ところが、咀嚼や嚥下に使う筋肉の力が低下したり、神経の働きが鈍くなると食べることに余裕がなくなったりすることがあります。こうなると食事に集中しなければ上手にかめません。そして、のみ込む時にむせる、喉に詰まらせるなどの症状が出ます。

このような自覚症状がなくても、年齢を重ねると、食事の時のわずかなむせや食べこぼし、滑舌の低下などが起きることがあります。それほど困らないために放置されがちです。しかし、これは「摂食嚥下障害」の前段階で、「オーラルフレイル」と言われています。ここでは食事が困難になる原因とその対策について説明します。食事では、口に入った



永尾 寛病院教授



徳島大学病院歯科  
(徳島市蔵本町3)  
県医師会撰食・  
嚥下委員会委員

## オーラルフレイル

食べ物をかみ砕いて唾液と混ぜ、のみ込みやすい形や性状にする必要があります。

質問者は、食べ物をかみ砕く能力が低下していると思います。原因としては、歯の本数の減少、歯周病や虫歯などの歯科疾患、入れ歯が合っていないなどが挙げられます。

加齢とともに食べ物をかむ筋肉や舌の力が徐々に低下し、かめなくなったり、茶で流し込むことが多いのは唾液が出にくくなり、口が乾燥している可能性も考えられます。

かみ砕く能力があったとしても、食べ物が唾液と混じり合わないといつまでもパサついたまま

## 歯の疾患・筋力低下原因か

食事ができない原因と対策

原因	対策
歯の数の減少	歯科治療と定期的なメンテナンス
口内炎、虫歯、歯周病	
入れ歯の不適合	筋肉のトレーニング(健口体操)
咀嚼筋、舌、頬の筋力低下(加齢)	
唾液の減少	唾液腺マッサージ
神経の問題(脳卒中後遺症、神経疾患)	専門医による治療とリハビリ
口腔周囲のがん	

**質問募集** 読者の健康に関する悩みに、県内の専門医がお答えします。病状、体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、郵便番号770-8572 徳島新聞社生活文化部「健康相談」係へ。Eメールはkurasaki@tdc.sor.jpへ。紙面に住所、氏名、電話番号は掲載しません。

で、のみ込めません。

今回の場合には当てはまらないと思いますが、その他に神経の問題(脳卒中後遺症、神経疾患)や口腔がん、うつ傾向も原因になります。

このように食事が困難になる原因はさまざまです。痛みや不都合がなくとも定期的に歯科医院を受診することが大切です。虫歯や歯周病の治療、予防や入れ歯の調整とメンテナンスをしてください。

食べる筋肉の機能が低下している場合は、咀嚼筋や舌を鍛えるトレーニング、口腔乾燥には唾液腺マッサージがあります。

また、オーラルフレイルには歯科医院で保険適用の検査が簡単にできます。食事時間が長くなつたと感じる人やオーラルフレイルの症状に心当たりがある人はかかりつけの歯科医院への受診を勧めます。

(第2、5土曜掲載)