

2026.2

## 猪名川町HP 2月

「『MFT』って知っていますか？」

オーラルフレイルの予防や改善に役立つ方法の一つに、口のトレーニングである MFT（口腔筋機能療法）があります。かむ力や飲み込む力、舌や唇の動きが少しずつ衰え、「むせやすい」「食べこぼす」といった小さな変化が積み重なると、食事量の低下や誤嚥性肺炎、要介護のリスクにもつながります。口の筋肉を早い段階から元気に保つことが、とても大切です。

MFT は、かむ・飲み込む・話すといったお口の働きを支える、舌や唇、ほほの筋肉をトレーニングする体操です。子どもの成長発育期に行うと、より大きな効果が期待できます。顎の骨や筋肉などが成長する時期に、舌の位置や飲み込み方、鼻呼吸の習慣を整えておくことで、将来の歯並びの乱れや口呼吸、発音の癖などを予防しやすくなります。

大人になってから始めても遅すぎることはありません。「最近むせやすい」「口がぽかんと開いている」といったサインがあれば、一度チェックしてみましょう。毎日数分の体操をコツコツ続けることが、将来のオーラルフレイル予防にもつながります。気になる人は、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみてください。