

「オーラル・フレイル」に

ご注意を！



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院

歯科 大野 麻里奈

オーラル・フレイルとは？

オーラル・フレイルは直訳すると「歯・口の機能の虚弱」です。これは2015年から言われ始めた新しい概念で、日本歯科医師会もこの概念の普及に向けた積極的な啓発活動を展開しています。オーラル・フレイルは口腔機能の低下を意味していますが、重要なのはそこに至った原因です。虚弱に至るプロセスは一般的に、高齢者の足腰の筋力低下と考えられています。オーラル・フレイルはその虚弱に至る前の段階で「食」による歯・口の機能低下が深く関係していると考えられています。

要素 オーラル・フレイルに関わる3つの

オーラル・フレイルは次の3つの要素と口腔機能が深く関係しています。

① バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理

摂取する食品のバランスが悪いと、身体が低栄養となりがちです。そ

うすると様々な全身疾患や口腔疾患などを引き起こしやすくなります。噛む力や舌の動きも悪くなることから栄養摂取の面で障害を及ぼします。

② 運動

栄養不足になると骨格筋が弱体化し、運動する気力もわいてこないため、身体機能の低下や筋力の低下により生活の機能にも障害を及ぼします。

③ 社会性(周囲の人との関わり)

筋力低下により、滑舌が悪くなることで人との交流を避けるようになったり、家に閉じこもりがちなる生活をおくることで生きがいを失いやすくなったりします。

これらの3つの要素が欠如することで口腔機能の低下(オーラル・フレイル)を招くとしています。特にオーラル・フレイルの始まりは、滑舌低下・食べこぼし・わずかなむせ・噛めない食品の増加・口の乾燥など、ほんの些細な症状であり、見逃しや

すく気が付きにくい特徴があるため、注意が必要です。

歯・口の健康に関する大切さ

歯・口の健康の大切さは、誰もが子供のときから教わってきましたが、寿命や高齢期の健康との関係でも次のようなことが先行研究から明らかになっています。

- ・ 歯の本数が多いほど、生年数が長い
- ・ 歯の本数が多いほど、また義歯による機能回復をするほど、認知症発症が少ない
- ・ 歯を失い、義歯を使用していないと転倒リスクが高まる

また、日本人の死因として肺炎が増えてきている背景には、歯・口の健康が関連している可能性がうかがわれます。

高齢者の歯「8020運動」

厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年から展開している「8020運動」は、80歳で20本以上の歯を保ち、何でも噛んで食べられることを目指して推進しています。(成人の歯の本数は28本です。)当初わが国の8020達成者はほんの数%でしたが、現在では40%を超えるほどになっています。日本歯科医師会は、この「8020運動」に代表される国民運動をさらに発展させるために、「オーラル・フレイル」という新たな考え方を加え、健康長寿をサポートするべ

く発信・啓発しています。

健康長寿に向けて

オーラル・フレイルという状態を予防することで、高齢者が抱える様々な全身の問題も予防することが可能となります。80歳になっても自分の歯でご飯を食べ、元気良く外を歩けるような高齢者になれたら、誰もが幸せだと思わないでしょうか。そのためには、「社会性」「バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理」「運動」の3つを守る事が健康長寿に一番の良い方法です。「毎日歯磨きをしていればよい、虫歯にならなければよい、痛くなければよい」などとお考えの方も多いかと思いますが、痛くなくても、定期的にかかりつけの歯科医院で歯科検診を行ったり、歯のクリーニングをしたりして健康状態を保つことが健康寿命へと繋がります。これからは足腰のトレーニングに加えて、「歯・口の健康」にも予防的に取り組んでいくことが大切です。「しっかり噛み」「しっかり食べ」「しっかり動き」「しっかり社会参加」をしましょう！

