

健口だより

第34号

平成29年7月1日

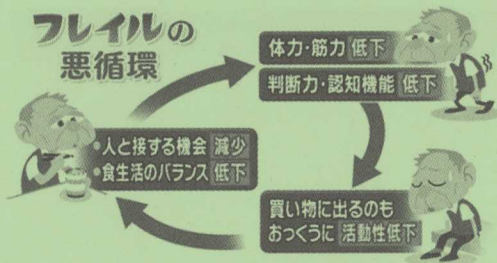
発行所 日高歯科医師会 西川一雄
 発行所 梶泉郡えりも町大和324
 TEL 01466(2)3355

皆様は「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか？

オーラルフレイルは、直訳すると「歯・口のフレイル」「虚弱」です。

虚弱に至るプロセスは一般的に、足腰と関係の深い骨格筋が弱まること（＝加齢性筋肉減弱症（サルコペニア）・骨や関節、筋肉、神経などを動かす組織すべてを指す「運動器」がうまく機能しなくなった状態（ロコモティブシンドローム）が考えられています。オーラルフレイルはその虚弱に至るプロセスの、より初期の段階で歯・口の機能低下が深く関係していること、つまり、歯・口の健康をおろそかにすると、噛む力や舌の動きも悪くなるなどから栄養摂取の面で支障を及ぼすとともに、滑舌が悪くなったりすること。

フレイルの悪循環



NHKホームページより引用
<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/189640.html>

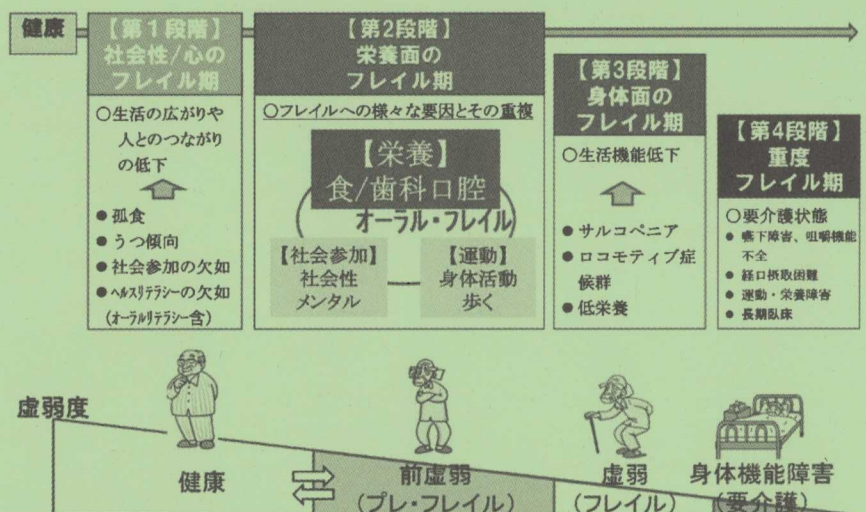
とで人との交流を避けるようになっていたり、家に閉じこもりがちで生活をおくることで生きがいを失いやすくなったりします。これらは、「高齢期における虚弱化の原因を追究する大規模調査」等を行った東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授らが調査研究から導き出したものです。

こうした歯・口の機能低下から始まる、低栄養・身体機能の低下、社会性の低下、精神性の低下、そして虚弱な状態に陥る一連のプロセス虚弱化の予防に向けた「歯・口の機能」の重要性を気付いて、歯科医師会は、「オーラルフレイル」という新たな考え方を「8020運動」に準じる国民運動とすることを発表し、健康長寿をサポートするべく広く普及啓発しています。

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ていますが、寿命や高齢期の健康との関係でも次のようなことが研究から明らかにされています。

- ・ 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

～フレイル（虚弱）の主な要因とその重複に対する早期の気づきへ～



・ 歯を失い、義歯を使用していないと転倒リスクが高まる

なお、歯・口の健康と疾病との関係では、食べ物や唾液が誤って肺に入っておこる「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」がよく知られていますが、日本人の死因として肺炎が増えてきている背景には、高齢者の歯・口の健康が関連している可能性がうかがわれます。これまで歯・口の健康に対するみなさん

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢(作図)
 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 歯周・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの開発および検証を目的とした調査研究 (H26年度報告書より)

の意識はどうだったでしょうか。「毎日歯磨きをしていけばよい、むし歯にならなければよい、痛くなければよい」程度に思っていたとすれば、少し考え方を見直したほうがよいかもしれません。

虚弱化を予防し、より豊かな健康長寿を実現していくためにも、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あると考えます。

オーラルフレイルの内容

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。

オーラルフレイルでは、次に挙げるような3つの要素が欠如することによって口腔機能の低下を招くとしています。

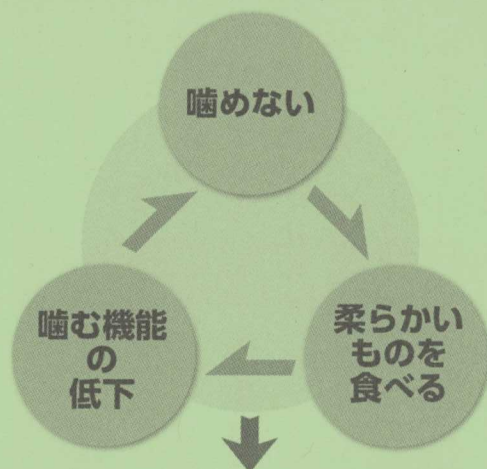
- ・ 社会性
- ・ バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理
- ・ 運動

① オーラルフレイルと社会性

社会性というのは、周囲の人との関わりを意味しています。

具体的にはご近所の方との付き合いや、誰かと一緒に食事をする等といったことです。一見すると当たり前のことのように思

お口の機能低下への悪循環



口腔機能の低下

えませんが、高齢になるとそうしたことが億劫となり、社会性が欠如していく傾向が強くなるのです。高齢期における人とのつながりや生活の広がり、共食といった「社会性」を維持することは、多岐にわたる健康分野に關与することが明らかとなっております。この多岐にわたる健康分野には歯や口腔機能の健康も含まれており、これら機能の低下はフレイルとも関連が強いことがわかっていきます。

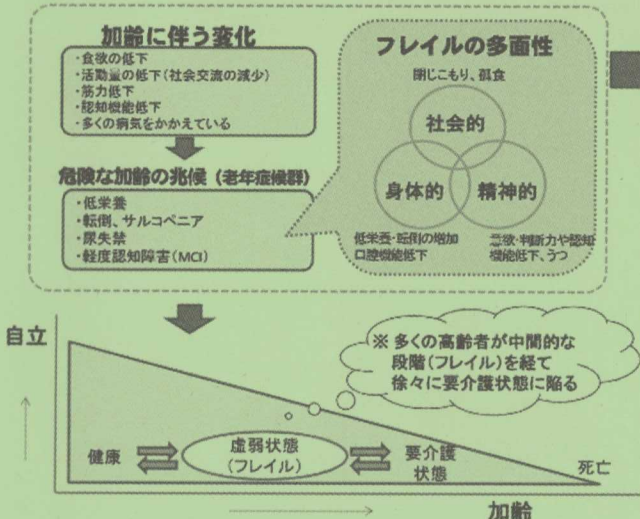
② バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理

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。そうなる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。

また、低栄養になると運動する気力もわ

高齢者の虚弱（「フレイル」）について

「フレイル」とは 加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。



いてこないため、身体機能の低下や筋力の低下も招いてしまいます。歯や口の定期的な管理を怠ると、むし歯や歯周病にかかっている場合もあります。あるいは、気づいていても治療せず放置してしまうこともあるのです。すると、口腔機能全般が低下し、噛む力も衰えていきますので、滑舌が悪くなったり、食事をしにくくなったりするのです。歯周病やむし

歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらふことが非常に重要です。

③ オーラルフレイルと運動

最近ではロコモティブシンドロームという言葉が知られるようになりましたが、その他サルコペニアという言葉も普及しつつあります。サルコペニアとは日本語では「加齢性筋肉減弱症」と呼ばれるもので、高齢の方の筋肉の衰えを指しています。実はオーラルフレイルは、最初に述べたようにロコモティブシンドロームやサルコペニアの前兆とも考えられており、運動と密接な関係があるとも考えることができます。

ものを噛んだり、言葉を話したりすることは、正に運動であり、毎日行っていないとそれに関与している筋肉が衰えていきまします。咀嚼機能が衰えると食事をするのが億劫になり、摂取する栄養も不足していきまします。そうすると全身運動する気力もわいてきません。そうして運動をする機会も減り、体が虚弱になっていき、ふとしたことで骨折などをするようになるのです。

オーラルフレイルを広める目的

オーラルフレイルについては一通り理解して頂けたかと思いますが、気になるのは

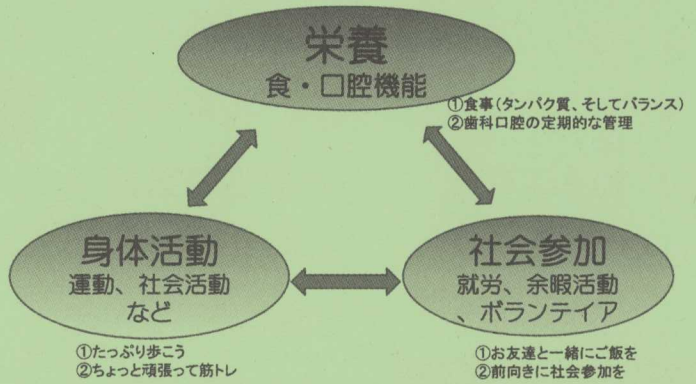
それを広める目的だと思えます。

これまで述べてきた通り、オーラルフレイルでは口腔機能の低下を招くだけでなく、ロコモティブシンドローム（運動器の機能の低下）やサルコペニア（筋力の低下）といった

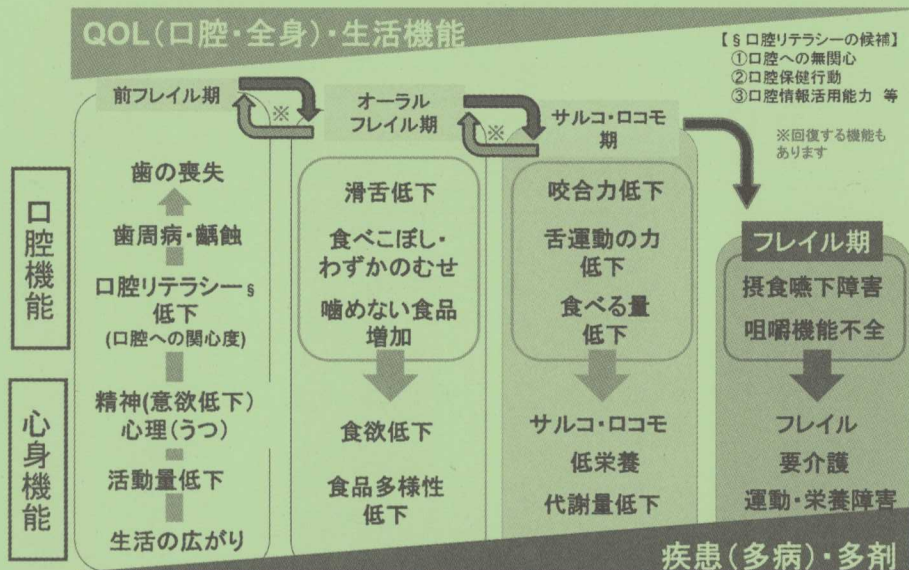
全身機能の低下にもつながっていきまします。ですからオーラルフレイルという状態を予防することで、高齢者が抱える様々な問題も予防することが可能となります。

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、誰もが幸せと思うのではないのでしょうか。

この「オーラルフレイル」とは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。「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、



かめない食品が増える、口の乾燥等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。オーラルフレイルという考え方を理解することは、口腔内の健康だけでなく全身の健康にも寄与してくれます。まずはしっかりと噛むことから始め、定期的に口腔内の状態を診査してもらい口腔機能の維持、向上に努めていきましょう。



飯島勝夫、鈴木隆雄ら。平成25年度老人保健健康増進等事業「食(栄養)および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防(虚弱化予防)から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

第34号懸賞クイズ

9	A		7		5			4
5	1	4	2					8
	7			B	1	9		5
6			4	1		8	7	9
	3		9	7	C	6		
		8		2			3	1
2		7	1	6		5		
		9		5	D	2	6	8
	5		8		2	1	E	

解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A, B, C, D, E に入る数字はなんでしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1丁目5-15
原田歯科医院内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 平成29年8月10日(木) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	井上歯科医院	島田歯科医院
土井歯科医院	鮫島歯科医院	新冠ファミリー歯科	ファミリー歯科医院
鎌田歯科医院	アムール歯科医院	浦河町	えりも町
門別歯科診療所	平野歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	山口歯科医院	吉川デンタルクリニック	
メイプル歯科トミカワ	中村歯科クリニック	酒井歯科医院	
平取町	田中歯科医院	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	東静内歯科診療所	原田歯科医院	
振内歯科診療所	波川歯科	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所	ふなき歯科	青山歯科	

立谷原波山

花本田川口

史博一

大亮也明史

編集人

今回は「オーラルフレイル」について記事にしてみましたがいかがだったでしょうか？ □腔の機能が低下することは、生活の質まで低下していくということに繋がります。歯科医院で定期的に検診を受けて、お口の中を健康な状態に保つようにならねばなりません。皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

編集後記