



「オーラルフレイルについて」 —人生100年時代を健康に生きるために—

プロフィール

佐野歯科 佐野 裕一

昭和61年3月 九州大学歯学部卒業
平成8年5月 佐野歯科開設
平成29年6月 一般社団法人宮崎県歯科医師会 地域保健担当常務理事（現在に至る）
県内の歯科保健推進のための啓発活動に取り組んでいる。



オーラルフレイルとは

加齢に伴い心身の機能は徐々に低下し、虚弱に傾きながら要介護状態に陥っていきます。この健康と要介護状態の中間地点の虚弱状態のことをフレイルと呼びます。「オーラル」は口腔のことなので、オーラルフレイルは簡単に言うと「お口の虚弱状態」と言えます。オーラルフレイルは、その進行に伴い次の4つのレベルから構成されます。

「第1レベル 口の健康リテラシーの低下」

口腔機能管理に対する自己関心度（口腔リテラシー）の低下により、ブラッシング等が疎かになり、歯周病や残存歯数の低下のリスクが高まる段階

「第2レベル 口のささいなトラブル」

滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせなど、ささいな口の機能低下が生じる段階

「第3レベル 口の機能低下」

口腔機能の低下が顕在化し、サルコペニア^{*1}や口コモ、低栄養へと陥る段階

「第4レベル 食べる機能の障がい」

咀嚼機能や嚥下機能（食物を噛み砕いたり、飲み込んだりする働き）が低下し、栄養障害、運動障害、要介護状態に至る段階

このようにオーラルフレイルは、4つのレベルに分けられていますが、実はレベル1からレベル4への一方通行ではなく、適切に対応すればその進行を食い止め、より良いレベルの状態に改善することも可能です。

オーラルフレイルに関する調査

千葉県柏市にてオーラルフレイルに関する調査が行われています。介護認定のない2000人に対し、お口に関する6項目（残っている歯が20本未満、咀嚼力が弱い、舌の力が弱い、滑舌の低下、硬いものが食べづらい、むせが増えてきた）のうち3項目以上に該当する方をオーラルフレイルとして、その該当者を4年間追跡した結果、その様々なリスクが分かってきました。

オーラルフレイルの人が抱えるリスク（危険度）

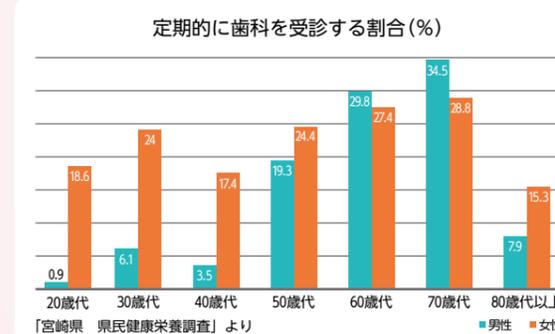
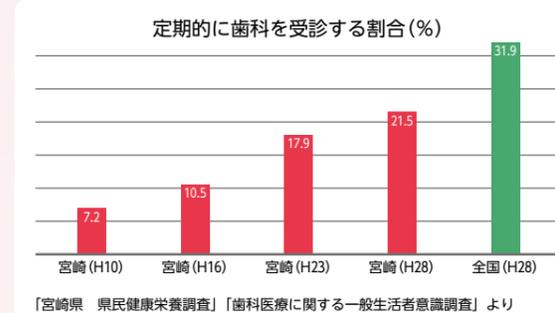
身体的フレイル	2.41倍
サルコペニア	2.13倍
要介護認定	2.35倍
総死亡リスク	2.09倍

このようにオーラルフレイルはお口の問題に留まらず、全身的にも大きな影響を持つことが分かります。

オーラルフレイルへの対応法

このオーラルフレイルに対する初期の対応として、まずは自分のお口に関心を持っていただき、ブラッシング等によるお口のケアを行うことが、とても大切です。また定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、むし歯や歯周病に対する予防や早期対応を行い歯の喪失を防ぐことも必要です。残念ながら宮崎県は、全国に比べ定期的な歯科受診の割合が低いのが実情です。また年代別でみると、働き盛りの20代～40代の男性の受診率が極めて低いことが大きな課題となっています。

その低い受診率も影響して、80歳で20本以上の歯を持つ方の割合、いわゆる8020達成率も平成28年のデータで、全国平均が51.2%に対し、宮崎県は33.6%とかなり低い状況です。歯が少ないことはお口の機能低下に直結しますので、宮崎県民はオーラルフレイルのリスクが高いと言えます。今後、歯科の定期受診率を上げ、県民の歯の残存数を高める必要があるといえるでしょう。



口腔機能低下症

オーラルフレイルが進行すると「口の機能低下」の段階に陥りますが、実はこの段階は「口腔機能低下症」として3年前に新たな病名として認められ、これに対して歯科医院にて検査や指導を医療保険で行うことが可能となりました。歯科というと、むし歯や歯周病の検査や治療のイメージが強いのですが、咀嚼や嚥下等を含んだ口腔機能の検査が始まっているのです。具体的には口腔機能低下に関する7項目（口腔衛生状態不良、口腔乾燥、咬合力低下、舌口唇運動機能低下、低舌圧、咀嚼機能低下、嚥下機能低下）を検査し、3項目以上が該当すれば、「口腔機能低下症」と診断されます。むせることがあったり、硬いものが食べにくいなどオーラルフレイルが心配な方は、是非かかりつけの歯科医院でご相談ください。精密検査を行

ったうえで、口腔機能低下症と診断がついた場合には、問題のある項目についての説明と治療、また口腔周囲や舌や喉などの筋肉を鍛えるためのトレーニング法など具体的な口腔機能改善のためのご指導を行います。気づかないうちに口腔機能低下症が進んでいる場合もありますので、気になる方は早めの検査をお勧めします。



口腔機能精密検査の舌圧測定



口腔機能精密検査のオーラルテアドコキネシス測定^{*2}

新型コロナウイルス感染症とオーラルフレイル

新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、お口に関する色々な問題が出てきています。

外出自粛によって人と会う機会が少なくなり、特に一人暮らしの場合、会話することが減り発語に係る口腔や喉の筋肉が衰えてしまったり、ストレスがたまることで口腔乾燥症が進行した、歯科で定期的にメンテナンスを受けていたのに、行かなくなってむし歯ができたり、歯周病が悪化してしまうなど、オーラルフレイルが進行しやすい状況となっています。歯科医院では、コロナ禍以前から、マスクやゴーグル、手袋、器材の滅菌など徹底した感染対策を行ってきました。歯科医院でクラスターの発生が、ほとんどないのはそのためです。

安心してメンテナンスや口腔機能低下症の検査等を受けて頂きたいと思います。

100歳の自分のために

人生100年といわれる時代になりましたが、健康に100歳を迎えるためにも、また心豊かな人生を送るためにもお口の健康は欠かせません。オーラルフレイル対策で人生を100%楽しみましょう。

^{*1} 筋肉量が減少して、筋力低下や身体機能低下をきたした状態
^{*2} 舌や口唇、軟口蓋などの運動の速度や巧みさを発音を用いて評価する検査