

# 健口だより

第34号

平成29年7月1日

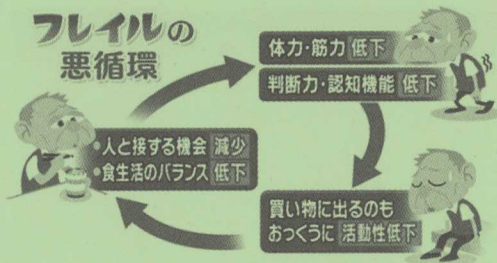
発行所 日高歯科医師会 西川一雄  
TEL 01466(2)3355

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」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

## 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>)

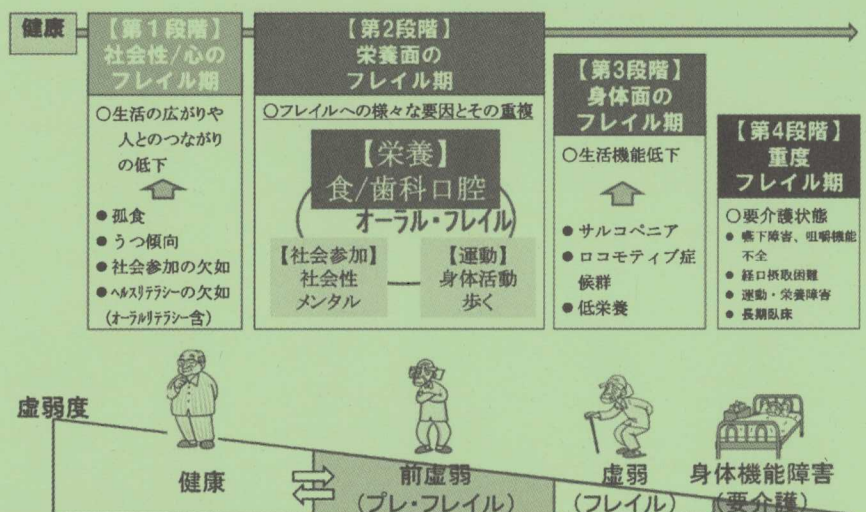
とで人との交流を避けるようになってきたり、家に閉じこもりがちで生活をおくることで生きがいを失いやすくなったりします。これらは、「高齢期における虚弱化の原因を追究する大規模調査」等を行った東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授らが調査研究から導き出したものです。

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) 虚弱・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)





