



「白い宝石のはなし」

歯科の最新情報シリーズ

第2回

フレイル予防は「口の健康」から！

関 文久（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響もあり、「巣ごもり」生活を余儀なくされ、運動不足や人との交流が減ってしまった方も多いことでしょう。運動不足による筋力低下も懸念されますが、今回は健康長寿の達成に重要なフレイル予防をご紹介します。

フレイルとは？

英語では“Frailty”、日本語では「虚弱」と訳されますが、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。健康と要介護状態の中間の状態であり、適切な対応によりフレイルの改善や進行の予防が可能であるとされています。

フレイルを予防するためには、①栄養、②口の健康、③運動、④社会参加が重要であると言われています。このうち、筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能低下（オーラルフレイル）が始まったりするとされています。

オーラルフレイルとは？

口は栄養を取り込む入り口であり、その機能が低下すると食べられる食品が減り、軟らかいものばかり食べ、結果的にさらに口の機能が低下して栄養不足に陥ります。この口の機能低下が、心身機能の低下へとつながっていきます。つまりフレイル予防にはオーラルフレイルの予防が大切なのです。

オーラルフレイルのレベルは、次のように分類されます。

レベル1：口の健康意識の低下

口の健康に対する自己関心度（口腔リテラシー）が低下して、歯周病や歯の喪失のリスクが高まります。

レベル2：口のささいなトラブル

噛めない食品の増加、活舌の低下、食べこぼしなど、ささいな衰えのため自覚することなく機能低下が進行していきます。

レベル3：口の機能低下

噛む筋力の低下、口の乾燥、食べにくいなど、機能低下が顕在化します。

レベル4：食べる機能の障がい

噛めない、飲み込めない、食べられない状態で、「摂食嚥下機能障害」と診断される段階で、専門的な知識を有する医師や歯科医師が対応します。

まずは、オーラルフレイルのリスクチェック（表）で自己評価してみましょう。合計点数が3点以上ならば、一度歯科医院で相談してみましょう。

オーラルフレイルを予防するには？

①口の衛生状態

歯ブラシや歯間清掃用具（フロスや歯間ブラシなど）による歯の清掃だけでなく、舌や入れ歯の清掃も忘れずに行います。

②口の乾燥を防ぐ

よく噛んで食べ、口をよく動かすこと、また唾液腺のマッサージをして唾液分泌を促します。

③舌や唇の運動

歌やおしゃべりの機会を増やすこと、また活舌よく、口を大きく動かして話すように意識します。

④噛む力

歯科医院で義歯作成や歯周病治療など必要な処置を受ける、またふだんから噛むことを意識して食事を摂ります。

⑤舌の力

舌を動かす体操などをして、舌の筋肉を鍛えます。

⑥咀嚼・嚥下機能

噛みごたえのある食事を献立に入れる、また口やのどの運動を行います（図）。

口の機能を改善する運動は数多く紹介されておりますので、インターネットで検索してみましょう。ご自分の口の状態変化を知るためにも、かかりつけ歯科医をもつことを強くおすすめします。

●歯周病検査のご案内（郵送）

歯ぐきの元気がわかる簡単な検査です。本年度対象者は特別退職者です。詳細は健保HPをご覧ください。

図. 嚥下（飲み込む力）をきたえる運動

●おでこ体操

- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする
- ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える



●頭上げ体操

- ① 頭を持ち上げ、30秒間そのままキープ
- ② もどして30秒休む
これを3回繰り返す

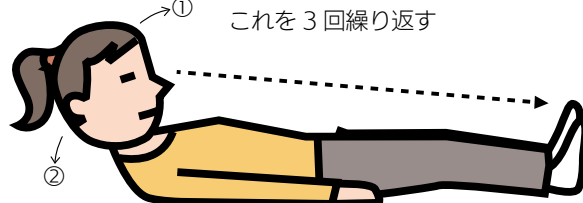


表 オーラルフレイルのリスクチェック

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせやすくなった	2	
義歯が合わずに食べにくい	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか、たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上歯をみがく		1
1年に1回以上歯科医院を受診している		1

合計点数が、

- ▶ 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- ▶ 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- ▶ 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構
田中・飯島より引用