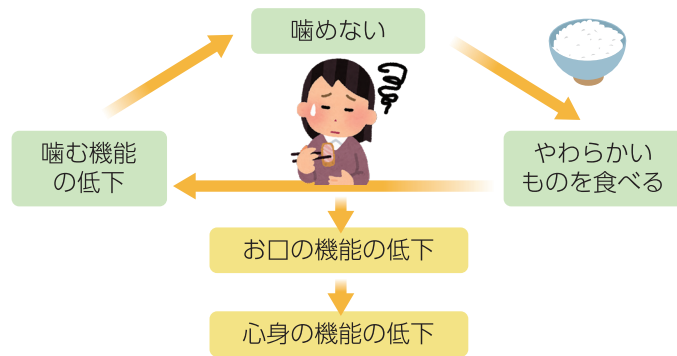


ご存じですか？お口の衰え オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、「老化に伴う様々なお口の状態（歯の数・口腔衛生・お口の機能など）の変化に、お口の健康への関心の低下や心身の予備能力の低下も重なり、お口の脆弱性が増加し、食べる機能の障害へ陥り、さらには全身的なフレイルに影響を与え、心身の機能の低下にまで繋がる一連の現象及び過程。」とされています。また、オーラルフレイルでは、お口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、お口の機能の低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能の低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまいます。

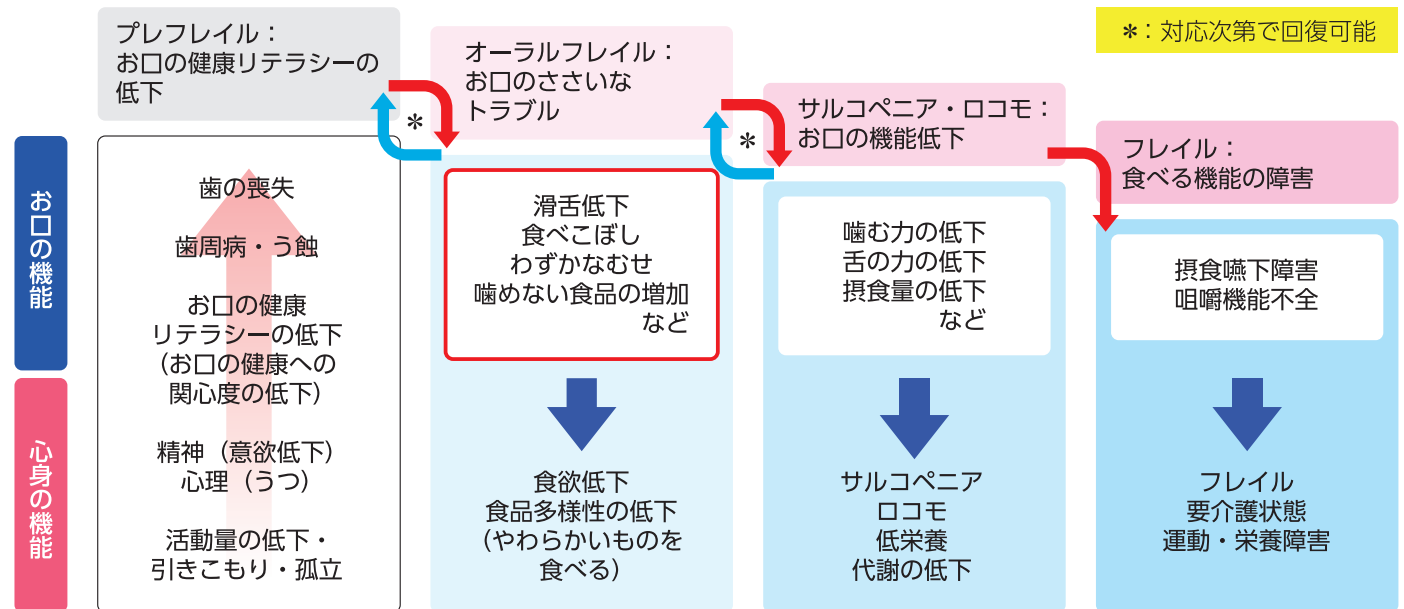


お口の機能の低下の悪循環

公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」

オーラルフレイルの進行は、「第1レベル お口の健康リテラシーの低下」、「第2レベル お口のささいなトラブル」、「第3レベル お口の機能低下」、「第4レベル 食べる機能の障害」という4つのレベルから構成される概念です。

「第1レベル お口の健康リテラシーの低下」は、生活範囲の狭まり及び精神面の不安定さから始まり、このレベルで最も重要な事象である「口腔の健康に対する自己関心度（口腔リテラシー）の低下」を経て、最終的に歯周病や残存歯数減少のリスクが高まる段階です。



参考：飯島勝矢ら、平成 25 年度老人保険健康増進等事業「食（栄養）および口腔機能に着目した加齢症候群の懸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」

高齢期になると社会的な環境も変化し、個人の社会的役割も大きく変化することが知られています。たとえば、「仕事場」での役割がなくなり、「地域」等での役割にも消極的であったりすると、「喪失感」を感じ、時として引きこもりやうつから孤立してしまうケースなどです。こういったいわゆる「社会的フレイル」などにより、自身が自覚しないまま自己の健康への興味、オーラルフレイルでは口腔への健康意識が薄れていく段階と言えます。

「第2レベル お口のささいなトラブル」は、ささいなお口の機能の低下（例えば滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせなど）に伴う「食」を取り巻く「衰えの徴候」が現れる段階です。ささいなお口の機能低下により「最近硬いものが噛めない、食べられない。齢だから硬いものは避けやわらかいものにしよう。」という考えからやわらかい食事を選び、よく噛まなくなり、さらに老化による機能低下も加わり、お口の衰えが進む段階です。市販されている加工食品はやわらかい食品が多いことから、自身のお口の衰えを自覚しにくく、進行して初めて「噛めない食品が増えた」などと自覚することも少なくありません。この段階でお口のささいなトラブル、衰え

を「自分ごと」と認識し、適切な対応をしないと、お口の衰えは進行してゆきます。以降の重度化を予防するために重要なレベルです。

「第3レベル お口の機能低下」は、「口腔機能低下症」と診断されるステップです。咬合力の低下、舌運動の低下などの複数の機能の低下が生じ、お口の機能の低下が顕在化した段階です。さらに「お口の機能低下」によりサルコペニアやロコモティブシンドローム、栄養障害へ陥るリスクが高まる段階でもあります。このレベルは、「口腔機能低下症」と診断され、積極的な口腔機能管理が必要になります。

「第4レベル 食べる機能の障害」は、摂食嚥下機能の低下や咀嚼機能不全から、要介護状態、運動・栄養障害に至る段階で、「摂食嚥下機能障害」と診断がつく段階であり、摂食嚥下リハビリテーションとして治療が行われます。

参考：公益社団法人日本歯科医師会「通い場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて～」 2020 年版

オーラルフレイル：ささいなお口のトラブル 当てはまることありますか？

☐ むせる



☐ 食べこぼす



☐ 食欲低下
摂食量減少



☐ やわらかいもの
ばかり食べる



☐ 滑舌が悪い



☐ 口臭



☐ 歯が少ない



☐ 噛めない



☐ お口が乾く



適切な対応をしないで放置すると…



サルコペニア、
ロコモなど身体
機能の低下



低栄養



引きこもりなど
心理的フレイル

さらに進行すると…

要介護・
寝たきりに



オーラルフレイルのチェック表

質問事項	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
2. お茶や汁物でむせることがある	2	
3. 義歯を使用している	2	
4. 口の乾きが気になる	1	
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
6. ささいか、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
7. 1日に2回以上、歯を磨く		1
8. 1年に1回以上、歯科医院を受診している		1
合 計		

4 点以上
危険性高い

3 点
危険性あり

0～2 点
危険性低い

東京大学高齢社会総合研究機構：田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

各状態を新規に発症するリスクを健常者を1とした時のオーラルフレイルの人のリスクを示す

全身的フレイル	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

大規模長期縦断追跡健康調査：柏スタディ
Tanaka T. et al, J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018;73:1661-1667

オーラルフレイルへの対応

お口の体操
リハビリ



お口のケア
口腔清掃



歯科治療
定期受診



しっかり
お口を使う



硬い食物を
よく噛む



バランスの
良い食事



オーラルフレイルの予防で重要なこと

- ☒ ささいなお口の機能の衰えに早く気付く
- ☒ お口の衰えを自分のことと取らえること
- ☒ お口の体操やリハビリに積極的に取り組む
- ☒ お口のケアをし、口腔衛生状態を維持する
- ☒ 歯科治療・定期歯科健診を受ける
- ☒ 会話や歌など普段からしっかりお口を使う
- ☒ 硬いものもしっかり食べ、よく噛んで食べる
- ☒ バランスの良い食生活

公益社団法人岐阜県歯科医師会
令和3年発行



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（岐阜県）