第27回口腔保健シンポジウム　今から始めるオーラルフレイル対策　～私が守る！　100年health～

口の機能維持し健康保つ

「今から始めるオーラルフレイル対策　～私が守る！　100年health～」をテーマにした「第27回口腔保健シンポジウム」が今月9日、東京都内で開かれ、インターネット配信も含め、約1000人が参加した。1994年に東京で開催された「世界口腔保健学術大会」を記念し、市民に口の健康への理解を深めてもらう恒例の企画。口の機能維持が全身の健康維持にも影響を与えることなどを専門家が解説した。タレントの宮崎美子さんを交えたパネルディスカッションも行われた。

パネリスト

平野浩彦　東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長
大月基弘　日本歯周病学会専門医
小山茂幸　日本歯科医師会常務理事
宮崎美子　タレント
石澤典夫　元NHKエグゼクティブ・アナウンサー（コーディネーター）

みんなで楽しく口腔ケア

こやま・しげゆき　1985年広島大歯学部卒業。91年こやま歯科医院（山口県周南市）を開業。2015年より山口県歯科医師会長。日本歯科医師会常務理事。

◆小山茂幸氏
◆金本博美・山口県周南市健康づくり推進課歯科衛生士

「人生100年時代」と言いますが、実際には平均寿命と健康寿命の差が10年あると言われています。要介護の状態が10年ほど続くということです。そうなる前に健康な状態に戻れるフレイルという段階があり、そこで対策をとれば健康寿命を延ばすことができます。

さらに、その前段階にあるのが、オーラルフレイルです。むせる、滑舌が悪くなる、食べこぼすなどのささいな口の機能から衰えていき、そこからフレイルになり、さらに寝たきりへとつながっていきます。こうしたフレイルを予防するには、歯の喪失の予防、口の機能維持が重要です。

山口県は2021年から、口腔関連企業など7団体との官民連携で、県民の口腔衛生意識の向上を図る「健口スマイル推進事業」に取り組んでいます。

歯科衛生士の金本博美さん

事業の一環として、同年6～8月、歯科医がいない同県周南市須々万地区で、高齢者向けの介護予防教室を開き、口腔ケアを定着させる活動を行いました。教室では、まず参加者の口腔機能を検査し、口や舌を大きく動かして「あいうべ」と発音するなどの口腔体操や、舌圧を鍛えるトレーニングをしてもらいました。

参加者の初回アンケートでは、口が渇きやすい人が42％、食後に口内に食べ物が残りやすい人が40％、口臭が気になる人が54％いました。マスク生活で、口呼吸になりやすく、口内が渇き、唾液も出にくくなるのではないかと考えています。しかし、口腔体操を続ければ、唾液が出やすくなり、のみ込む力も鍛えられると実証されました。

ただ、こうした体操は一人では続きません。定期的に集まる場を設け、皆で楽しみながら継続できる仕組みを作ることが大切です。

オーラルフレイル対策などについて話し合うパネリストら（9日、東京都渋谷区で）＝園田寛志郎撮影

トレーニングで改善

ひらの・ひろひこ　1990年日本大松戸歯学部卒。東京都老人医療センター主事・医長を経て、2020年に東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長。

◆平野浩彦氏

食べることや話すこと、呼吸など、口の役割は幅広く、そうした口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言います。

年齢を重ねると、無意識に軟らかい食事になりがちです。その結果、歩かなくなると足が衰えるのと同様に、口の筋肉が衰え、嚙む機能が落ちていきます。

たとえば、少し体調を崩したことで、食欲が落ちて口腔機能が衰え、嚙んで食べられる食品の幅が狭まり、栄養状態が悪化。全身の筋肉が痩せて体力が低下し、最終的に寝たきりのリスクが高まる「負の連鎖」に陥ることがあります。オーラルフレイルが進んだ状態で入院が必要な病気にかかると、誤嚥による肺炎を生じてしまうことが多く、急速に身体状態が悪化します。

ただし、寝たきりの状態になる前に、オーラルフレイルの段階であれば、トレーニングなどで改善することができます。食べづらい、嚙みにくいと感じたら、チェック表＝QRコード＝などを使ってセルフチェックし、早めに訓練につなげていきましょう。

チェックや訓練に、スマホアプリを活用するのも良いでしょう。「毎日パタカラ」（サンスター）というアプリでは、「パ」や「タ」、「カ」の発音を短時間にどれだけ繰り返せるかを調べて口腔機能を判定。同時に口や舌の筋肉を鍛えることができます。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
□ 半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2	
□ お茶や汁物でむせることがある	2	
□ 義歯を入れている	2	
□ 口の乾きが気になる	1	
□ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□ さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
□ 1日に2回以上、歯を磨く		1
□ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数	0～2点	3点	4点以上
オーラルフレイルの危険性	低い	危険性あり	高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構　田中友規氏、飯島勝矢氏

コーディネーター

◆石澤典夫氏

いしざわ・のりお　明治大卒。1976年にNHKに入局。「ニュース7」「おはよう日本」などの報道番組のほか、教養番組も担当。2017年に退局し、フリーとして活躍。

歯周病防ぎ歯を残す

おおつき・もとひろ　1999年広島大卒。2012年スウェーデン・イエーテボリ大歯周病学科卒。DUOデンタルクリニック（大阪市）院長。日本／ヨーロッパ歯周病学会専門医。

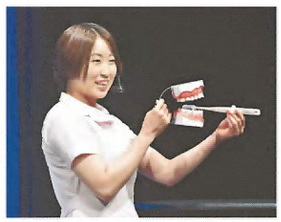
◆大月基弘氏

自分の歯の数を知っていますか。80歳で20本以上の歯を残す「8020運動」は、1989年に提唱された当時、達成者が1割程度でしたが、今は5割以上に増えました。歯の残数が少ない人は、医療費が高いというデータもあり、口の健康が全身の健康につながると言えます。

日本人が歯を失う原因で最も多いのが、歯周病です。歯垢や歯石がこびりつくことで起こります。歯周病では、まず歯茎が腫れる歯肉炎が起こり、やがて歯を支える骨などが溶けてしまう歯周炎へと進行します。国内で歯周病の疑いがある人は約9000万人と推定され、今も増えています。海外先進国と比べ、医療費の自己負担が少なく「歯が痛くなってから歯医者に行けば良い」と、予防に努める人が少ないのかもしれません。

近年の研究で、歯周病は、糖尿病や心臓病、がんなど多くの病気と関連しているのではないかと言われています。とはいえ、歯肉炎の状態で止めることができれば、歯磨きなどで元の健康な状態に戻すことができます。歯を残すためにも、毎日の歯磨きと共に、歯茎の腫れや歯のぐらつきがないかをセルフチェックすることが重要です。かかりつけの歯科医院を見つけ、定期的に検診を受けて予防に努めましょう。

歯間ブラシなどを活用



歯のみがき方を指導する、歯科衛生士の塚原莉奈さん

◆塚原莉奈・サンスター財団歯科衛生士

歯をみがくときは、ハブラシを、歯の表面に対して直角または斜め45度に当てます。細かい汚れを落とすために、小刻みに動かすのがポイントです。

ハブラシだけでは、歯と歯の間の歯垢は、60％ほどしか除去できないと言われています。歯間ブラシやデンタルフロスを併用しましょう。このとき、無理に歯間に通すと、歯肉を傷つけることがあります。歯間ブラシの適切なサイズが分からなければ、歯科医に相談しましょう。

液体ハミガキなどの液体オーラルケア商品も、歯周病や口臭の予防に効果的です。ハブラシや歯間ブラシで届きにくい所にも、有効成分が行き渡ります。口に含んで頬を膨らまし、1分を目安に長めにぶくぶくうがいをすると口周りのトレーニングにもなります。歯周病対策だけでなく、口腔機能の維持にも役立ちます。

簡単な対策　毎日少しずつ

みやざき・よしこ　1980年にドラマ「元気です！」で主演し、女優デビュー。2000年の映画「雨あがる」で「第24回日本アカデミー賞」優秀主演女優賞を受賞。

◆宮崎美子氏

歯医者の「キーン」という音が子どもの頃から嫌いです。これまで自分の歯の本数を考えたことがありませんでした。歯を少なくとも1本治療しましたが、親知らずは全て抜いているので、私の歯の本数は28本あると思います。

ただ、最近は歯茎が痩せてきたと感じています。歯磨きの時、無意識に力が入っていることが原因かもしれません。若い頃にはなかったことですが、時々、お茶や汁物を飲む時にむせることもあり、自分でもびっくりします。

オーラルフレイルは、小さな変化に気づくことが大事なんですね。気づくことができれば、口腔機能は改善することが可能で、自分の未来を自分で良い方向に持っていけるのだと、勇気づけられました。

「あいうべ体操」などの口周りの体操は、たるみが解消され、美容にも役立ちそうですね。本日、教わったトレーニングの一つ一つは本当に簡単で、気軽に短い時間でもできるものばかりだと思います。仲間がいると続くとのことなので、周りにも広めて、毎日少しずつオーラルフレイル対策に取り組んでいきたいです。

主催　日本歯科医師会
後援　厚生労働省、日本医師会、8020推進財団、読売新聞社ほか
協賛　サンスター株式会社

◇参考になるウェブサイト
・日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/
・サンスター　オーラルフレイル情報サイト https://jp.sunstar.com/oral-frail/