

歯と口の健康講座



オーラルフレイル予防について

第2回
全12回

熊本県歯科医師会常務理事
長野 靖弘



はじめに

日本歯科医師会は、歯の本数に主眼を置いた「8020運動」に加えて、口腔機能に注目した「オーラルフレイル」という考え方を提案しました。この「オーラルフレイル」は、「Oral（口腔の）」と「Frailty（虚弱）」を合わせた造語で、「口周りのささいな衰え」という意味です。

これらの経緯として、平成元年から展開している「8020運動」は、80歳で20本以上の歯を保ち、何でも噛んで食べられることを目指して推進してきました。運動が始まった頃、80歳で20本以上の歯のある人は10%にも満たない状態でした。けれども、現在では半分を超える51.2%となり、最も成功した国民運動の一つとされています。

ところが、歯の数が揃っていれば何でも食べられるのでしょうか？高齡化が進むにつれ、ささいな口のトラブルから始まる口腔機能の負の連鎖（口腔の機能低下・機能障害そして全身の衰え）が危惧されていきます。

そこで、この「8020運動」に代表される国民運動をさらに発展させるべく、東京大学高齡社会総合研究機構や様々な関係者の協力のもと、「オーラルフレイル」という新たな考え方を加え、健康長寿をサポートするべく、発信・啓発していくこととしたのです。

まさに、口腔疾患予防から口腔機能低下予防へのパラダイムシフトを進める上で、この「オーラルフレイル」という概念が注目されています。

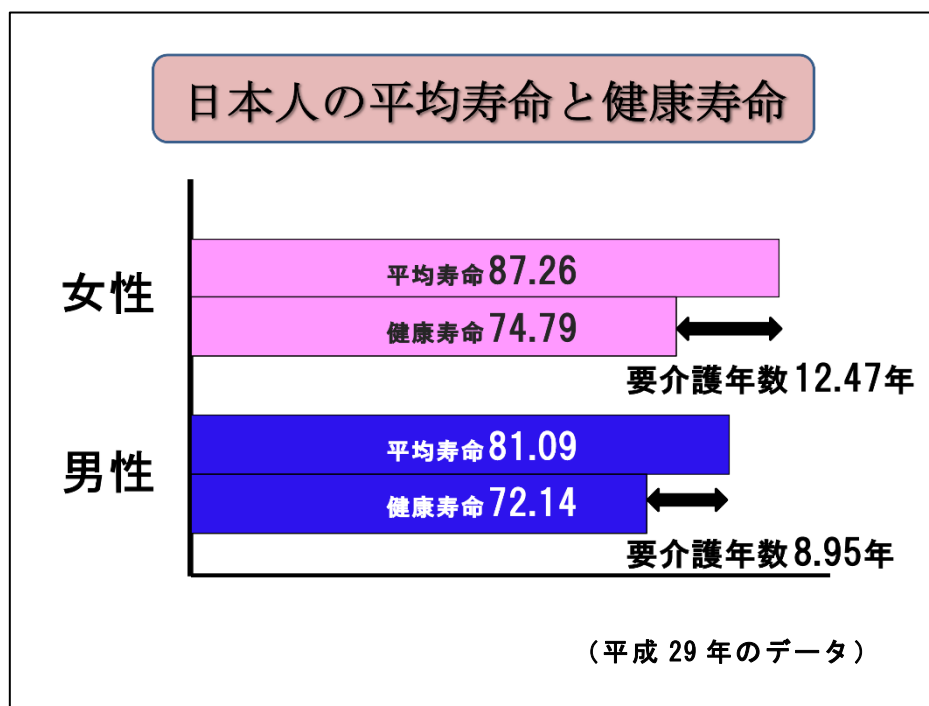
では、「オーラルフレイル」の予防が健康寿命の延伸に果たす役割、そして、後期高齡者口腔健診事業との関わりについてご紹介いたします。

健康寿命の延伸

65歳以上の高齡者人口が総人口に占める割合を高齡化率、これが21%以上になると超高齡社会と言われ、日本では平成19年に突入しました。

当然、男女とも平均寿命が伸びていきます。平均寿命は寿命の長さを表していますが、

健康寿命は日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間を表します。平成 29 年のデータでは、健康寿命は、男性が 72.14 歳、女性は 74.79 歳で、平均寿命との差は男性が 8.95 年、女性が 12.47 年となっています。



この健康寿命と平均寿命の差は寝たきりを含め、不健康で疾病を抱えている要介護状態で生活されているということであり、この差を縮めることが、充実した人生を送ること、生活の質の向上 (QOL) を保つことに他ならないと思われます。また、健康寿命が長いほど、医療費や介護費の削減に結び付きます。

昨今、これを実現するための具体的な方法としていくつか挙げられており、特に、オーラルフレイルの予防が大きな効果があると言われています。

オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」という文言を文字通り訳すと、“歯・口の機能の低下や虚弱”といった意味となりますが、これは単に、歯・口の機能低下だけに留まらず、これによる食環境・食生活の悪化により、全身的な機能低下、つまり、“フレイル (全身的な虚弱)” に発展していくものと言われています。

プレフレイルとフレイルの間にオーラルフレイルがあると言われています。心身機能と口腔機能は密接に関係するので、社会的・心理的フレイル期 (プレフレイル) があると栄養のフレイル期 (オーラルフレイル) となり身体的フレイル期 (フレイル) へと移行します。その後、重度フレイル期 (障害を持った要介護状態) へいく場合もあります。

最近、発音がはっきりしない、食べこぼしがある、わずかなむせ、噛めないものが増えた…など、こんな口周りの変化はありませんか？

一つ一つはたいしたことはないと思っても、これらが積み重なることで体の健康寿命を縮めているかもしれません。口周りのささいな衰えを放置すると、要介護状態となる

リスクが高まると言われています。

口周りの変化を早く発見し、適切な処置やトレーニングができれば、健康な状態を取り戻し、回復につながります。

健康な口で何でも食べられることが、高齢者の健康の決め手となります。この変化の早期発見が大切です！

オーラルフレイル チェックリスト

- 食べ物の量や食べ物の種類を控えることがあった
- 食事時間が長くなった
- 歯や入れ歯の調子が悪くないのに噛むのが困難になった
- 思いどおりにしゃべることが困難だ
- 最近体重が減った
- 缶やペットボトルの蓋が開けにくい
- 歩くのが遅くなった

後期高齢者歯科口腔健診との関わり

歯科診療において、リスクな人にはオーラルフレイルの間診票を用い、当てはまれば精密検査を行います。①口腔不潔、②口腔乾燥、③咬合力低下、④舌口唇運動機能低下、⑤低舌圧、⑥咀嚼機能低下、⑦嚥下機能低下についてです。

では、歯科を受診しない人はどうでしょうか。

現在、熊本県を含めほぼ全国で、国からの委託事業の後期高齢者歯科口腔健診事業を行っています。受診者がオーラルフレイルの状態にあるか否かを見つけ出し、早期に予防介入することを目的としています。

後期高齢者の口腔機能低下による誤嚥性肺炎や生活習慣病などの重症化予防を図るため、歯・歯肉の状態、口腔内の衛生状態や咀嚼を含む口腔機能をチェックすることにより、被保険者の健康の保持増進を図ります。

口周りのささいな衰えを早期発見し、改善するために、ここでチェックしているのは、歯の状態だけではありません。30秒間で何回嚥下できるか、また、滑舌さなどの口の機能を調べます。

健診後は、それに基づいた指導票をお渡しします。また、簡単にできるセルフケアも記載しています。

歯や口を健康に保つことは、全身の健康にもつながり、医療費を削減することができます。80歳で20本以上自分の歯を残している人と、残っていない人とで比較すると、1年間の総医療費が32万円以上も安いというデータもあるのです。

熊本県では、75歳以上の高齢者は、毎年1回の受診を勧めています。健診費用は400円です。(各市町村で異なる場合があります。)

広報周知活動として

熊本県歯科医師会では、多くの高齢者にこの歯科健診の重要性を知ってほしいと、県内各所で講演会を開催しています。老人会などです。また、各郡市歯科医師会では住民向けに広報誌などへの掲載などで案内をしています。

昨年3月には、KKTのDr.テレビたんで「口のケアで健康長寿！」として県民向けに特集を報道してもらいました。

今年2月には、医療保健福祉連携学会で、多職種の人向けに「後期高齢者健診事業とオーラルフレイル」という演題で発表しました。

そして、昨年度末からは、歯科医師会会員と行政向けにキャラバン隊として各圏域を回って広報周知をしています。



長洲町



熊本市



玉東町



玉名市

老人会にて 講演会



小国町



宇土市



水俣市



南小国町

おわりに

様々な広報活動を行っていますが、75歳以上の人に向けた後期高齢者歯科口腔健診を受診する人は、全体のおよそ1%と、受診率がとても少ないのが現状です（特定健診と異なり、努力義務ではありますが・・・）。そして、各圏域において大きな差があります。

超高齢社会に突入した日本は、これからも高齢化率が伸び続け、老化による廃用・寝たきり・認知症など、高齢者の病態は多様化してくるものと思われます。

今後、フレイル・オーラルフレイルを見逃さず、口腔機能の低下から障害への移行の予防による健康寿命の延伸への貢献をすること、そして要支援・要介護への進行の予防によ

る医療費・介護費の抑制をすることを行っていかねばいけません。

今回、お伝えしたいことは…

オーラルフレイル、口周りの衰えを早期に発見し、予防改善すること、口の健康を保つことが、全身の健康につながります。特に高齢の人ほど大切です。口の状態が悪化する前に、ぜひとも、この健診を受けてほしいと思います。

健診について詳しくは、お住いの各市町村へ問い合わせをお願いします。

また、キャラバン隊については、熊本県歯科医師会 096-343-8020（担当 鬼塚）に問い合わせ下さい。

【参考】

○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」

■日本歯科医師会 HP

・オーラルフレイル対策のための口腔体操

https://www.ida.or.jp/oral_flail/gymnastics/

・印刷用 PDF

https://www.ida.or.jp/oral_flail/gymnastics/pdf/print.pdf



○KKT！医療ナビ Dr. テレビたん「口のケアで健康長寿！」



プロフィール

長野 靖弘（ながの やすひろ）

【現職】 令和 3 年 6 月 熊本県歯科医師会常務理事

【職歴】 令和 元年 6 月 熊本県歯科医師会地域保健担当理事

平成 29 年 6 月 熊本県歯科医師会センター介護委員会 委員

