

# 健康長寿は口の健康から、予防しよう オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、口腔の機能が低下していることをいいます。近年、健康長寿のキーワードとして注目されています。口腔機能の低下は全身の衰えと密接にかかわっているため、虫歯や歯周病といった歯の疾患予防だけでなく、舌や唇なども含めた口腔機能の低下を、トータルで予防することが重要です。オーラルフレイルの基礎知識とともに、チェック方法や予防法について紹介します。

監修



日本歯科大学 教授  
日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック 院長  
日本歯科大学大学院生命歯学研究科臨床口腔機能学

菊谷 武 先生  
(きくたに たけし)

●略歴

1988年、日本歯科大学歯学部卒業。1989年、同大学歯学部附属院高齢者歯科診療科入局、2001年、同大学附属病院口腔介護・リハビリテーションセンターセンター長、2007年、同大学准教授、2010年、同大学教授、同大学院生命歯学研究科臨床口腔機能学教授を経て、2012年1月、東京医科大学兼任教授、同年10月より現職。日本老年歯科医学会指導医・専門医・認定医・摂食機能療法専門歯科医、日本障害者歯科学会 指導医・認定医、日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士。著書に、『基礎から学ぶ口腔ケア 第2版：口をまもる生命をまもる』（学研メディカル秀潤社）など



## ささいな口の機能低下を見逃さない

日常生活の中で、「お茶でむせるようになった」「硬いものを避けるようになった」「口の衰えに気がついたことありませんか？ それは、オーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルとは、口腔（Oral）と虚弱（Frailty）を組み合わせた言葉で、口腔機能が低下していることを指します。口腔機能という多くの人は

歯を思い浮かべますが、口腔機能は歯だけでなく、舌や唇、頬などのさまざまな部位がタイミングよく動くことで維持されています。

そのため、口腔機能が低下する原因は、歯周病や虫歯など歯のトラブルだけでなく、唾液が出なくなることや舌や唇が動かなくなることなどを総合的に考える必要があります。

口腔には、食べる、話す、息をするなど、さまざまな機能があり、生命を維持するとともに、人生を豊かにする重要な器官です。オーラルフレイルに



なっても早めの対策をすることで健康に戻ることは十分に可能ですが、放置してしまうと全身の衰えを早めます。



## 口腔への関心が低くなり定期的なケアが不足する

オーラルフレイルへの最初の段階は、高齢になると口への関心が低くなることです。

8020運動を知っているでしょうか。これは、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が共同で推奨した「80歳になっても20本以上自分の歯を持つ」というスローガンで、30年前から始まった運動です。この運動の普及によって、高齢になっても多くの歯を保持できている人が増えました。しかし虫歯がかなり減少している子どもに比べ、高齢者の虫歯は増加傾向にあります。歯は残ったものの虫歯や歯周病で悩む高齢者が驚くほど増えているのです。栄養をしっかりと摂って健康な体を持続するためには、できるだけ多くの健康な歯が残っていることがとても重要です。

高齢になるとセルフケアの能力が下がり、口腔に対する意識も少しずつ低くなります。若い頃のように細かく手を動かせないため、上手に歯を磨けなくなり、歯を清潔にしようという意欲も失われてしまいます。

こうしたことが、歯を残してもトラブルの原因になることがあります。高齢になるほど正しい歯みがき法などの口腔ケアを習慣づけ、周りに見守ってくれる人が必要です。かかりつけの歯科医で定期的にチェックしてもらい、問題があれば早めに治療してもらいましょう。



## 加齢による筋力低下が舌や唇などの動きに影響

健康を維持するためにはバランスのよい食事が必要ですが、多品目を食べるには健康な歯がなくてはなりません。肉を噛み切り、繊維質の多い生野菜を細かく咀嚼するには、歯の噛む力が必須なのです。歯が悪くなると太り過ぎややせ過ぎを招きやすくなります。それは噛み応えのあるものが食べられな

くなり、うどんやパンなど、歯が悪くても食べられる炭水化物を中心とした食事になるためです。たんぱく質が不足して筋力が低下し、さらに食べる力が衰え、太っていても低栄養になっているのです。

また、加齢による筋力低下は、舌、唇、頬などにも作用し、咀嚼（噛む）や、嚥下（飲み込む）に影響を及ぼします。たとえば、1粒のゴマを噛むには、口の実感が研ぎ澄まされていて、口が巧みに動かなければなりません。筋力の低下は「強く噛む」ということだけではなく、「巧みに噛む」という動作にも大きく影響するのです。

### 咀嚼力

||

咬合支持(歯の噛み合わせ)

×

口の力強さと巧みな動き

×

認知力(食べ物を認知する力)

# 食べるために重要なのは舌の力

特に舌は、味覚だけでなく、咀嚼や嚥下、話すために正しく発音すること（構音）にも重要な役割を果たしています。従って、舌の筋力が低下すると、さまざまな不具合が生じます。

このように、口腔機能の低下は、全身の機能の低下を早めますが、逆に全身の機能の低下が、嚥下や咀嚼などに支障をきたすこともあります。いずれにしても、高齢者の健康と口腔機能は密接な関係にあるので、十分注意しないといけないでしょう。



## 健康な歯を維持し 舌を鍛える

オーラルフレイルの予防には、健康な歯を維持して、舌をはじめとする口腔をよく動かし、しっかり機能させることが重要です。とりわけ重要なのが舌の動きです。食事をするとき舌の動きを確認してみてください。思った以上に複雑な動きをしていることに驚くでしょう。

舌の機能や力は、加齢とともに低下しますが、動かすことで鍛えられます。

### ■「オーラルフレイル」チェックリスト

1つでも当てはまったら歯科医を受診しましょう

- 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
- 思い通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ふたが開けにくい
- 歩くのが遅くなった

舌の筋量は体の骨格筋量と相関しているため、日ごろから適度に体を動かして、舌のトレーニングを日常的に取り入れて舌を鍛えましょう。

また、肉類や野菜など多品目を食事に取り入れて栄養をバランスよく摂り、よく噛む習慣（20〜30回）をつけましょう。よく噛むことで唾液が分泌され、舌や口の動きがスムーズになります。口の健康を保つには、外出して人と会い、おいしいものを食べるのが一番です。一人でいると自分の口腔機能の低下に気づかないものです。人とおしゃべりしたり、食事

### ■舌、口唇の運動トレーニング

食べ物の取り込み、咀嚼、飲み込みの過程では、下顎、舌、口唇の一定範囲の可動域が確保できていることが重要です



① 口唇を突き出す、横に引くを繰り返す



② 舌を先方に大きく突き出したのち、しっかり後退させる。同様に左右や上下に動かす

【ポイント】運動は、ゆっくり、しっかり、力強く行います

したりすると、口の手入れや食事に入りが入り、口の健康をいつまでも維持できるでしょう。「人生100年時代」を迎え、オーラルフレイルを予防するために、仲間と楽しく語らい、栄養豊かな食事をするのが大切です。オーラルフレイルになっても本人はもとより、周囲の人もなかなか気づきません。そのため、「オーラルフレイルチェック表」で口の状態を確認し、1つでも当てはまったら歯科医を受診することを勧めます。