# KYOREI



連載 幸せに老いるために 第8回 オーラルフレイルは老いの入り口

> 店頭日誌シリーズ 美容編 もっともっときれいになります!!

2019 April No.801

## 

# 幸せに老いるために

第8回

## オーラルフレイルは

老いの入り口

一般社団法人 日本老年歯科医学会 理事長 昭和大学歯学部高齢者歯科学講座 教授 佐藤

裕二先生



国民の高齢化がすすみ、2025年には30%が65歳以上になるとされている。 また、75歳以上の後期高齢者の人口に占める割合がさらに増加することにより、介護ニーズもますます高くなると言われる。 そのなか、いま注目されているテーマ、「幸せに老いるために」を考えてみる。 (総務室・広報委員会)

#### 大切な歯の健康

この連載第5回(2018年11月号)では「フレイルとサルコペニア」に焦点を当てた。今回は口腔に絞り、高齢者の口の周りの機能と健康な生活を考える。フレイルとは、介護に至る前の身体の機能の低下のことだが、オーラルフレイルは口腔周辺だけに起こり、フレイルに移行していく前段階としてとらえられ、「プレフレイル」とも呼ばれる。つまりそれだけ、高齢者の健康を脅かす前兆を見つけやすいともいえる。

「高齢者に限らず、若年層の口腔機能の低下は目立っています」というのは、昭和大学歯学部高齢者歯科学講座教授の佐藤裕二先生。堅いものを噛まない食習慣が続いたことなどから顎の形が小さくなり、親知らずの出る場所がなくなり、歯がジグザグに生えるようになったそうだ。

若年層に比べて高齢者の歯は丈夫で、入れ歯も少なくなっている。「以前に80歳のときに20本の歯を残そうという『8020運動』がありました。30年前は達成率10%でしたが、いまで

は50%を超えるまで高齢者の歯は健康になりました」と佐藤先生はデータで説明する。しかし、平均寿命は伸びているので、高齢者の入れ歯の総数は変わっていないのだそうだ。

高齢者でも健康な身体のためには、口腔から食べ物を摂取し、歯で噛み砕いて消化器に送る行為が必要不可欠。「口腔からでないと十分な栄養が取れないばかりか、噛むことによる脳への刺激も少なくなり、ひいては高齢者の老いに加速度をつけることになります」と佐藤先生は説明する。

現在高齢者は、自宅で暮らす方もいるが老健施設などの公的施設や有料老人ホーム、グループホームなどで暮らす高齢者も増える。「こうした施設に入ると、すすんで歯磨きをしなくなり、歯の健康が保てなくなるケースが増えています」と佐藤先生は指摘する。

こうした日常が、「オーラルフレイル」をつくり出すことになる。 佐藤 先生の所属する (一社) 日本老年歯科 医学会ではオーラルフレイルから起 こる病名である「口腔機能低下症」の 認知と予防の啓蒙活動を約2年前から行っている。

#### 口腔機能低下症とは

口腔機能低下症を判断するには、 口腔衛生状態不良、口腔乾燥、咬合力 低下、舌口唇運動機能低下、低舌圧、 電響機能低下、嚥下機能低下の七つ の観点から診断する。

- ●口腔衛生状態不良:口のなかがい つも汚れているような状態にある
- ●口腔乾燥:以前に比べて口のなかが乾くようになった
- ●咬合力低下:せんべいなどの硬い ものが食べにくくなった
- ●舌口唇運動機能低下:滑舌が悪く なった
- ●低舌圧:薬を飲み込みにくくなった
- ●咀嚼機能低下:食べものがすりつ ぶせなくなった
- ●嚥下機能低下:食事のときに、むせるようになった

これらはすべてオーラルフレイル に直結する症状で、「こうした口腔の 機能の低下に気付いたら、すぐに歯 科で診察してもらうと良いのです。 2018年(平成30年)4月から、健康保

### 

険の対象に口腔機能低下症が入りましたから」と佐藤先生。歯科病医院で診察してもらえれば、口腔機能低下症に歯止めがかかる。左記の七つのうち、三つに機能低下が見られたら、口腔機能低下症の病名が付くそうだ。

#### 日常にお口のトレーニングを

また、口腔機能低下症を防ぐための「お口のトレーニング」も用意されている。

1.舌苔清掃:舌を前に出し、中央から 横に向けて軽くブラシを当てる。専 用器具もある。口のなかが清潔にな り、口臭も減る。

2. 唾液腺マッサージ:食前に三つの唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)をマッサージ。唾液の量が増え、食事が容易になり、歯周病、虫歯予防になる。3.かみんぐ20:一口20回、噛んで食べる。口の周りの筋肉が鍛えられ、唾液も増え、食べ過ぎも防げる。

4.パタカラ体操: はっきりと「パタカラ」と繰り返し発声する。食事前が効果的で、滑舌が良くなる。

5.腹式呼吸:鼻から大きく息を吸い、

お腹を膨らませ、口から息を吐き出し、お腹をへこませる。口の周りだけではなく、全身も鍛えられる。

6.舌運動:①舌を前後、左右に回転させる。②舌ならし。舌の動きが良くなる。

7.ペコぱんだ:舌のトレーニング器具。 舌の力が強くなる。

8.空嚥下:食事をする前に、ゴクンと つばを飲み込む。30秒間に3回以上 飲み込めると合格。

「これらのトレーニングは家庭でできるもので、ぜひ生活のなかに取り入れてほしい」と佐藤先生は語る。さらに、パッツッパと連続して発声することも訓練になり、判断基準になる。「5秒間で30回を超えれば、異常はないと思います。タタタタでも、カカカカでも良いです」と付け加えた。

#### 薬局店頭で オーラルフレイル発見

昭和大学の歯科外来での口腔機能 低下症の臨床例は、2018年(平成30年)8月からひと月約25件。「これま でに約100名を超える患者さんに対 応しましたが、その3分の2にトレー ニングなどによる改善が必要なことが分かりました」と、佐藤先生は受診の効果を語る。だから、オーラルフレイルの考え方を身につけることは、とても重要になっている。

「口腔の機能低下が見つかったら、 トレーニングなどをしていただき、 健康な口腔を保っていただきたいの です。それが、寝たきりや認知症予 防などにもつながります」と佐藤先 生は加える。

とはいえ、なかなか歯科の病医院での受診はハードルが高い。「薬局店頭で高齢のお客さまに接するときも、オーラルフレイルや口腔機能低下症を思い浮かべていただき、心配される場合は、歯科病医院での受診をすめていただきたいのです」と佐藤先生。さらに、「左記のお口のトレーニングも広めていただけるとありがたいのです」とも。

「ゆくゆくは定期健診にもオーラルフレイルのチェックが入るといいですね」という佐藤先生は、口腔の病気を水際で防ぐことへの協励薬局の協力を願っている。



お口のトレーニング

出典:(一社)日本老年歯科医学会

日本老年歯科医学会の口腔機能低下症パンフレット(裏表)





الدعانا وعاناه عاناه عاناه