

1 オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは「オーラル」と「フレイル」から成る造語で、日本で考案されたビジョンです。直訳すると「口腔の虚弱」となりますが、「フレイル」についてまず少し解説します。平均寿命が延び世界に冠たる長寿国になった日本において、長寿だけでなく元気で長生きする「健康寿命の延伸」が重要視され、フレイル予防はその鍵になるビジョンです。

歳を重ねると徐々に体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護の必要性が高まってしまいます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。さらにフレイルは、高齢者の生活の質を落とすだけでなく、さまざまな疾患などの合併症も引き起こす危険を高めることが知られています。

しかしフレイルは、早期に気づき早期に対策を行えば元の健常な状態に戻る段階であることが重要なポイントです。

「オーラルフレイル」は、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、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。

オーラルフレイルは、フレイルと同様に早期に気づき早期に対策を行うことによって口腔周辺の器官の機能低下を緩やかにし、失われつつある口腔機能を回復させる可能性があることが分かってきました。逆に、放置してしまうと口腔機能の低下が進行してしまいます。オーラルフレイルの進行は「ささいな口のトラブル」から始まります。例えば、「最近固いものが食べづらい。齢だから固いものは避けて柔らかいものにしよう。消化にも良いから。」などといった食事選びが習慣化し、さらに老化による機能低下も相まって口の機能低下が進む段階です。その機能低下は“ささい”であることからその進行を自覚することなく潜在的に機能低下が進んでしまいます。(図1: 口腔機能の低下への悪循環)

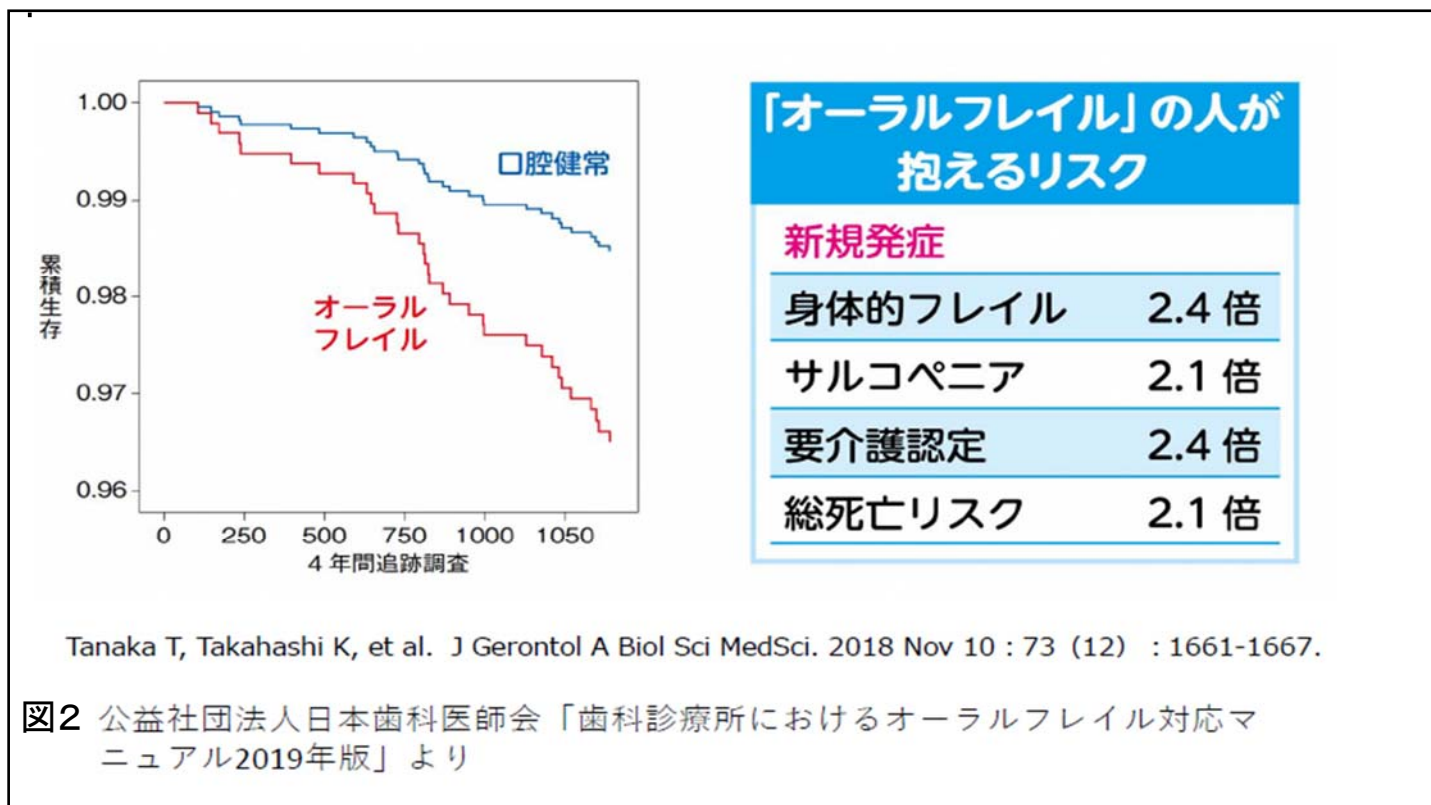


図1 口腔機能の低下への悪循環

出所：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」

また、こういった状況をそのままにしていると様々なトラブルを引き起こすことが調査で分かってきています。高齢者を対象とした調査で、オーラルフレイルは、フレイル、サルコペニア*、要介護状態、死亡に関連していることが明らかになってきました。(図2)

*サルコペニア:高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく現象。



2 オーラルフレイルとの付き合い方

日々の食事を中心にオーラルフレイルについて考えてみましょう。

私たちを取り巻く「食」の環境は豊かになり、個々の好みに合った食事を摂り楽しめる環境が整ってきました。それらの食事は、食べやすく、柔らかいものが多い(このことは決して悪い事ではないのですが)、オーラルフレイルが進み、食べる力が衰え始めてもその衰えに気が付きにくい環境ともいえます。つまり、衰えを自覚することなくオーラルフレイルが進行し、その衰えを自覚するようになった段階では、機能低下が重度に進んでしまい、その対応また回復が困難になるリスクが高まります。

日常生活の中でオーラルフレイルの兆候に気付くことは難しいと言われています。そこで、オーラルフレイルのリスクの有無をチェックするセルフチェック表をご紹介します。

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

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

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

出所：公益社団法人 日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」
オーラルフレイルのセルフチェック表

また、オーラルフレイルの対策法として口腔体操があります。特別な体操も効果がありますが、持続することが重要ですので、日常生活で既に行っている所作をオーラルフレイル対策に応用することをお勧めします。それが「ブクブク・ガラガラうがい」で、多くの方が日常生活で既に行っている所作です。これらは、感染予防だけでなく口腔機能・嚥下機能維持向上に繋がります。普段より、少し長めに、回数も増やし、一つ一つの動きを意識して行うことを心掛けて下さい。日本歯科医師会のHPに動画も紹介されていますので参考にして下さい。(図3)

オーラルフレイル対策で最も重要なことは、対策を行う上での具体的な目的を個々に持つことです。ご紹介した対策でオーラルフレイルのリスクを減らし、その「口」で何をすることがポイントになります。例えば、「カラオケ」「地域ガイドボランティア」「新たな料理創作」「利き酒」など、自身の「口」に楽しい役割を担わせるための目標を持ち、そのためにオーラルフレイルへの理解を深めて頂けたら幸いです。

図 3



平野先生には、「健康長寿の秘訣！～オーラルフレイルをご存知ですか～」と題して、令和4年2月13日(日)に南区で御講演いただく予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により講演会は中止となりました。このたび、平野先生から当日御講演予定だった内容を資料にまとめて御提供いただきましたので、本ページに掲載しています。



～略歴～

東京都健康長寿医療センター病院 歯科口腔外科部長
研究所自立促進と精神保健研究チーム研究部長・チームリーダー

日本大学松戸歯学部卒業 医学博士

平成2年 東京都老人医療センター 歯科口腔外科 研修医

平成3年 国立東京第二病院 口腔外科 研修医

平成4年 東京都老人医療センター歯科口腔外科主事

平成14年 同センター医長

平成21年 同センター研究所 専門副部長

平成28年 同センター センター歯科口腔外科 部長

平成31年 同センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム
研究部長(兼務)

令和4年～現職