

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんへの「より健康に・活き活きと活躍してもらいたい」という思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

前号からの3回シリーズで仙南地域の医師、歯科医師、薬剤師の先生方にフレイルとその予防について詳しくお聞きします。皆さんのお役に立てる情報誌を目指してまいりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

フレイル特集 ～地域の先生から～ 仙南歯科医師会会長 千木良尚志先生



千木良 尚志 歯科医師
・千木良デンタルクリニック院長 63歳
・昭和大学歯学部卒 専門：歯科保存学
・昭和大学歯学部兼任講師
・仙南歯科医師会会長
・令和4年度仙南地域医療対策委員会 地域保健・健康増進部会 副部会長

オーラルフレイルとは、
なんででしょうか？

オーラルフレイルとは、加齢による口周りの筋力の衰えと歯の喪失による口腔機能低下のことです。具体的には、うまく話せないなどの滑舌低下や食べこぼし、食事中のむせ、噛めない食品の増加、唾液減少による口腔乾燥、口臭があります。

口腔機能を維持するためには
どうすればよいのでしょうか？

第一にオーラルフレイル予防に良い食事を摂ることです。年齢を加味しな

がらよく噛める食品を選び、噛む回数を増やすこと。また、唾液の分泌を促す食品を含む栄養バランスの良い食事となります。

第二に口周りの筋肉や舌を鍛えたり口腔体操を行いましょ。口をすぼめたり横に開いたり、頬を膨らませたりすぼめたり、舌を頬の内側に強く押し付けるなどいろいろあります。

第三に定期的な歯科受診です。定期的な受診は歯の喪失防止に有効です。

歯を喪失する主な原因は、口腔内の常在細菌の増加による歯周病とむし

歯です。どちらも少量の細菌では発病しませんが、細菌数がある一定以上増加すると発病します。定期的な歯科受診により細菌の住処となる歯垢・歯石を除去してもらい、自分の歯に合った歯ブラシで



オーラルフレイルのセルフチェック表 (出典：公益社団法人日本歯科医師会)

(以下の該当で各2点)

- 半年前と比べ、堅いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 義歯を入れている

(以下の該当で各1点)

- 口の乾燥が気になる
- 半年前と比べ、外出が少なくなった
- さきイカ・たくあん程度の堅さの食べ物を噛めない
- 1日に2回以上、歯を磨かない
- 1年に1回以上、歯科に行かない

以上だと危険性が高いと言えます。た上で、左のチェック表により3点でオーラルフレイルの危険性あり、4点以上だと危険性が高いと言えます。

オーラルフレイルのセルフ チェック方法はありますか？

一般的な参考程度とご理解いただきたい。現在の歯の状態であるとか、歯を喪失したままの状態であるとか、義歯が合わないなどがあれば、できる限り早く信頼できる歯科医院を受診し、しっかりと噛めるように治療することが大切です。

フレイル特集 ～地域の先生から～

オーラルフレイルはどんなふうにな

悪化しますか？

オーラルフレイルは、段階を踏んで進行します。第一レベルは口の健康意識の低下から始まり、歯の喪失のリスクが増加します。第二レベルでは口の些細なトラブルに発展（滑舌低下や食べこぼし、食事中のむせ）し、食べられる食品の種類が減り、食欲低下をもたらします。第三レベルでは口腔機能の低下から口腔不潔・乾燥状態となり、唇や舌の機能も低下します。そして嚥む力や飲み込む力も低下することで低栄養状態となります。第四レベルでは食べる機能の障害が発生し、噛めなくなる障害や飲み込めなくなる障害となり、そこから栄養障害、運動障害となります。

オーラルフレイルを放っておくと

どんなリスクがありますか？

オーラルフレイルによって口腔機能が低下すれば、栄養が十分に摂れず身体的な衰えが始まります。それだけでなく噛めない食品が増えると、食への欲求や関心が減退することで心身機能の低下に繋がります。それまで楽しみだった家族や友人との外食が億劫になれば社会性が低下する可能性があります。

最終的にオーラルフレイルは身体的フレイルに移行し、最悪の場合、要介護状態になることもあります。したがってオーラルフレイルの対策は、社会参加などの社会性と身体運動そして栄養面の三位一体で考える必要があります。

働き盛り世代への提言

働き盛り世代の方は、口腔機能の低下が起らないように予防することが大切です。それには歯を喪失しないこと。国や日本歯科医師会でも80歳までに20本以上の歯を残す目標を掲げ8020運動を推奨しています。20本の歯が噛みあつていれば何でも食べることができます。歯を喪失すると嚥む力と飲み込む力が衰えます。歯を残すために、先ずかかりつけ歯科を持ち歯科医師や歯科衛生士による定期的な口腔ケアを行いましょう。また、歯磨きや舌磨きなどの自己管理をしっかり継続し、併せて口腔機能や咀嚼力維持のため、多少堅いものも食べるようにしましょう。もちろん栄養バランスが良い食生活と決まった時間に食事を摂ることも意識しましょう。

11月は **みやぎ食育推進月間・みやぎ健康月間・歯と口腔の健康づくり月間** です

野菜！あと100g 減塩！あと3g

野菜料理は1日5皿（350g）食べましょう！



野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排出する手助けをしてくれ、高血圧の予防になります。また、宮城県民は全国に比べ1日の食塩摂取量が多い傾向にあります。食塩摂取量を1日あと3g減らしましょう！

定期的な歯科受診で8020を目指そう

定期的に歯医者さんにかかっていますか？

歯科医院では、むし歯や歯周病の治療だけでなく、歯石除去や歯茎の状態のチェックなども受けられます。普段の歯磨きなどのセルフケアだけでなく、かかりつけ歯科医でのプロフェッショナルケアも利用して、健康的な歯と歯茎を維持しましょう！

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見・感想などお待ちしております。

発行：宮城県山南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

働き盛り世代の健康づくりHPもご利用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>