

オーラルフレイルを予防しましょう

①オーラルフレイルとは“口の機能の衰え”

“フレイル”とは“虚弱”のことです。人の機能が衰えた状態です。機能の衰えといえば真っ先に身体機能（腕力、脚力など）の衰えが思い浮かびますが、その他にも精神・認知機能の衰えなども入ります。別の言い方をすると、「健康な時期と要介護状態の中間時期」です。そして、次が大事なのですが「適切な対応で機能を取り戻せる時期」でもあります。

“オーラル”とは“口”を意味します。ですから、“オーラルフレイル”は口の機能の衰えということになります。舌の力が弱い、咀嚼しにくい、滑舌が悪い、食べこぼしがある、食事でむせるなどの状態で、60歳を過ぎたころから出てくることが多いようです。



②オーラルフレイルの先には身体フレイルが待っているかも

口の機能が衰えると、低栄養になります。また、うまくしゃべれないと、家族やお友達とのおしゃべりも億劫になります。そのような状態が続くと、身体・精神のフレイルにつながります。そして、その先には要介護状態が待っているかもしれません。最近の調査では、「歯の数が20本未満」「咀嚼能力が低下」「舌圧が低下」「滑舌が悪い」「半年前と比べて硬いものが噛みにくい」「お茶や汁物でむせる」の6項目のうち3項目以上が該当する高齢者は、2項目以下の高齢者に比べて、要介護リスクが高まり、平均余命が短くなる傾向にあることが分かっています。脅かすつもりではありませんが、高齢になる前から、気をつけたいですね。



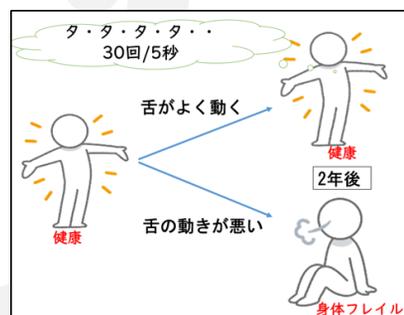
③簡単にできるオーラルフレイル自己診断

咀嚼能力や舌圧を測るためには特別な機器が必要です。家ではできません。ところが滑舌の良し悪しは簡単に調べられます。紙と鉛筆、ストップウォッチを用意し、“タ・タ・タ・タ・タ”と5秒間発語します。“タ”が発せられるごとに、鉛筆で紙に印記（点とかコンマ）し、その印の数（“タ”の回数）を数えるのです。私たちが行った、60歳以上を対象とした調査では、“タ”の回数が5秒間で30回未満の群は30回以上の群と比較して、2年後に身体フレイルになるリスクが高いことが分かりました(図)。



④オーラルフレイルの予防方法は

まずは、歯を多く残すことが大事です。むし歯や歯周病を予防し、歯を残すために適切な治療を受けましょう。次に、おしゃべりです。日頃から口、舌、頬を動かすようにしましょう。前述したように、機能を取り戻せるのです。



⑤おわりに

これまで6回の連載にお付き合いいただきありがとうございました。分かりにくかった点があればご容赦ください。どこまでお役に立てたのかわかりませんが、歯科の病気の大半は予防可能です。難しく考える必要はありません。今からでもできることから始めてください。そして、これからも歯・お口の健康にも関心を持って、豊かな人生を送っていただきますよう祈念して筆を置きます。



国立大学法人 岡山大学
大学院医歯薬学総合研究科 予防歯科学分野
森田 学 教授(歯学博士)