

住 民 の 健 康 を 守 る た め に

信濃の地域医療

2025・No.559

発 行 所 長野県国保地域医療推進協議会
長野県国民健康保険団体連合会

毎月1回発行 2025年7月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

やさしい医学

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

オーラルフレイルと 口腔機能低下について

《佐久市立国保浅間総合病院》
歯科口腔外科 奥山 秀樹



プロフィール



佐久市立
国保浅間総合病院
歯科口腔外科

奥山 秀樹
おくやま ひでき

定年後4年目となり、現在は佐久市立国保浅間総合病院歯科口腔外科で嘱託歯科医として勤務しています。

趣味は登山・ランニング・スキー&スノーボード。

健康法は栄養・運動・口腔の三位一体の継続です。

1 はじめに

最近、むせるようになったとか、固い物が食べにくくなったとか、そうした症状を感じている方も多いかと思います。今回の信濃の地域医療ではこうしたお口の機能の変化についてお話ししたいと思います。

2 オーラルフレイルとは

皆さん、オーラルフレイルという言葉をご存知でしょうか。フレイルという言葉もあります。フレイルは全身の虚弱という意味です。

★ オーラルフレイル概念図 専門職種向け

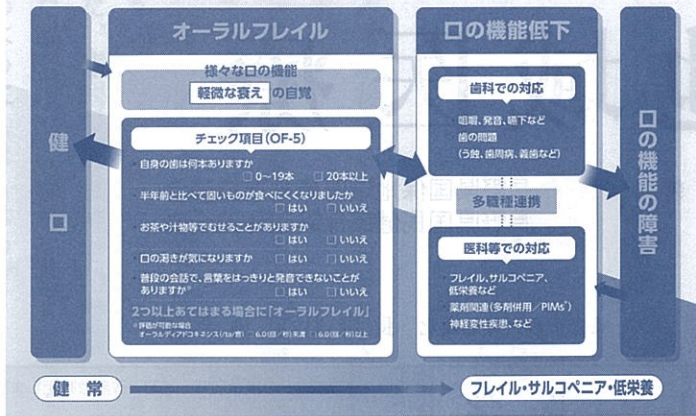


図1 出典：オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

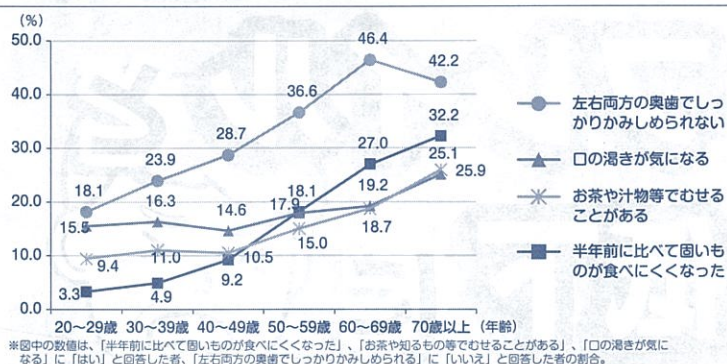


図2 出典：厚生労働省「平成27年国民健康栄養調査」一部改変

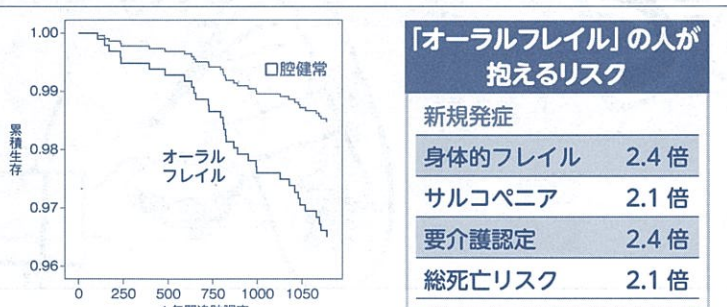


図3-3 ●オーラルフレイルに関する疫学データ2：オーラルフレイルと生存率
出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

図3-4 ●オーラルフレイルに関する疫学データ1：「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク
出典：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」

表1 オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist: OF-5)

項目	質問	選択肢	
		該当	非該当
残存歯数減少	自身の歯は、何本ありますか (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
咀嚼困難感	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
嚥下困難感	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口腔乾燥感	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
滑舌低下* (舌口唇運動機能の低下)	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

↓

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合を「オーラルフレイル」とする

表1 出典：老年歯学 第38巻 第4号 2024

オーラルとはお口のこと、簡単に言うとオーラルフレイルはお口の虚弱ということです。2024年4月に日本老年医学会と日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会が3学会合同ステートメントを発出しました。それによるとオーラルフレイルの概念として「口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態である」とされています。またオーラルフレイルの定義として「歯の喪失や食べることを話すことに代表されるさまざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性

が増加しているが、改善も可能な状態である」とされています（図1）。また、オーラルフレイルは高齢者に多いとされていますが、壮年期からオーラルフレイルになる方もいます。図2に示すように40歳台で左右両方の奥歯でしっかりと噛み砕けられないという方が3割近くもいます。そして、このオーラルフレイルの状態をそのままにしておくと、将来身体的フレイルやサルコペニア、そして要介護状態、さらには総死亡のリスクが2倍以上高いと言われています（図3）。

ご自身がオーラルフレイルの状態になっているかをチェックするには左のチェックリスト（OF-5）を用いれば簡単にできます。5つの項目のうち2項目以上に該当すると、オーラルフレイルになっています（表1）。

3 オーラルフレイルのチェックリスト

8020運動の成果で約半数以上の方が80歳で20本歯が残るようになりました。残存歯が20本以上あると何でも食べられると言われています。しかし、残根と言って歯が崩壊している状態があると機能しないので、歯の数として数えないでください。インプラントは自分の歯として数えないとなっていますが、個人的にはしっかり機能していれば歯の数として数えてもいいのではないかと思います。

固形物より液体の食品がむせやすくなります。これは嚥下困難感を表しています。私自身も最近水分でむせることがあります。また口の渇きという口腔乾燥感の原因でう蝕や歯周病が進行しやすくなり、また嚥下困難感にもつながります。言葉をはっきりと発音できない滑舌の低下は舌や口唇の運動機能が低下していることを表しています。舌や口唇の運動機能低下は捕食・咀嚼・嚥下に影響を及ぼします。

4 口腔機能低下とは

オーラルフレイル概念図(図1)で示されていますが、オーラルフレイルを放置すると口腔機能低下につながります。口腔機能低下症は疾患名で歯科医師が診断します。また加齢や全身的疾患、薬もしくは身体的障害などの様々な要因で口腔の機能が低下します。口腔機能低下をさらに放置していると咀嚼障

害・摂食嚥下障害などの口腔機能障害につながります。

口腔機能障害になると誤嚥性肺炎が生じやすくなったり、栄養が十分に摂取できなくなったりします。そのため体重減少や免疫能の低下につながります。そしてサルコペニア・フレイル状態になり、要介護状態になる可能性があります。

口腔機能低下症の診断は以下の7つの症状(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・咀嚼機能低下・嚥下機能低下)のうち、3項目以上該当する場合に口腔機能低下症と診断されます。

① 口腔衛生状態不良

舌表面を9分割し、それぞれのエリアに対して舌苔の付着程度を3段階(スコア0、1、2)で評価し、合計スコアが50%以上(合計スコアが9点以上)ならば口腔衛生状態不良とする。

② 口腔乾燥の検査

口腔水分計で舌の口腔粘膜湿潤度を計測する。また、医療用ガーゼを2分間咀嚼し2g以下の重量増加は口腔乾燥とする。

③ 咬合力検査

感圧シートを用いて咬合力を測定する。残存歯数が、ぐらぐらの歯や残根を除いて20本未満を咬合力低下とする。

④ 舌口唇運動機能低下検査

パ・タ・カをそれぞれ5秒間発音し、い

ずれかの1秒当たりの回数が6回未満を舌口唇運動機能低下とする。

⑤ 低舌圧検査

舌圧測定器を用いて最大舌圧を計測する。30kPa未満を低舌圧とする。

⑥ 咀嚼機能低下検査

グミゼリー2gを20秒間自由咀嚼し、10mlの水で含嗽後溶出したグルコース濃度を測定する。100mg/dl未満を咀嚼機能低下とする。またはグミゼリーを30回咀嚼し、粉砕度を視覚的に評価する。

⑦ 嚥下機能低下検査

嚥下スクリーニング検査(EAT-10)で3点以下、聖隷式嚥下質問紙でA項目が1つ以上を嚥下機能低下とする。以上の検査は歯科医療機関で実施します。で、オーラルフレイルのチェックリストで2つ以上該当する方は口腔機能低下症になっていないかどうか、ぜひ受診してください。

5 オーラルフレイルと口腔機能低下への対策

オーラルフレイルチェックリストでオーラルフレイルと思われる方は、ご自身で対策を取ることが大切です。

① う蝕や歯周病の歯科治療を受診し、健全な口腔内を保ち、歯の欠損があれば義歯

などによる治療を行います。それにより何でも噛めるようにします。

② かかりつけ歯科医を決めて、定期的な歯科検診を受けるようにします。

③ 歯ブラシや歯間ブラシやデンタルフロスを使用して口腔内の清潔を保ちます。

④ 口腔周囲の筋肉を強くするために、栄養状態を良くする。特にタンパク質をしっかりと摂取することが大切です。またウォーキングなどの全身的な運動をすることが良いです。

⑤ 口腔体操・嚥下体操（あいうべ体操・嚥下おでこ体操などがあります）



「嚥下おでこ体操」
出典：日本歯科医師会HP

⑥ 舌を前後左右に動かすトレーニングをします。

⑦ 耳の下と顎の下にある唾液腺を指でマッサージします。

⑧ いろいろな早口言葉を言うようにします。

また、歯科医療機関で口腔機能低下と診断された場合は、口腔機能低下に対する治療を受けるようにしましょう。

① まず姿勢を整える

- ・椅子に深く座る
- ・背筋を伸ばす
- ・両足をしっかりと地面に着ける



② くびの運動（首まわし）

ゆっくり大きく動かす



「嚥下体操『超』簡易版」
出典：リハツバメ

③ くちの運動（あいうべ体操）



リハツバメ

6 まとめ

人生100年時代と言われるようになりまして。全員が100歳まで生きられるわけではありませんが、それでも平均寿命が延び高齢者が多くなり、超高齢社会になっていることは間違いないですね。ただ平均寿命が延びるだけでなく、健康に過ごせる健康寿命を延ばさなければなりません。その一つの対策として、オーラルフレイルから口腔機能低下症になり、さらに要介護状態になる流れを阻止することが重要です。そのために、オーラルフレイルにならないように、なってからも健口に戻れるようにすることが重要と考えます。ぜひ皆さん、オーラルフレイルチェックをしていただき、オーラルフレイルを予防してください。

【参考文献】

- ・オーラルフレイル 3学会合同ステートメント
- ・老年歯科医学会HP
- ・日本歯科医師会HP
- ・リハツバメ