

# のぐち歯科・口腔外科医院だより

2019年冬号 Vol.11



## 「オーラルフレイル」-加齢と口腔機能の変化-

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか？ 最近、テレビや雑誌等でも取り上げられることがある言葉です。これは、加齢により身体機能が低下する状況を意味しています。口腔の機能に対しては「**オーラルフレイル**」と表現します。オーラルフレイルには主に2つの要因が関わりとされています。それは、**歯の喪失による口腔機能低下**と**運動機能低下による口腔機能低下**です。歯の喪失については、皆さんもご存知のように歯を失うことで咀嚼能力が落ちることを意味しています。2つ目の運動機能とは、食べ物を口に入れた後に唾液と混ぜて「食塊」を形成し、飲み込みやすい形にして飲み込む動作で、舌の動きや唾液の分泌、喉の筋肉の働きが必要とされます。

これらの機能の衰えを放っておくことで、ご自分で食事が摂れなくなり、要介護状態に陥る懸念から、フレイルの状況を適切に判断して、訓練を施す必要性が示されてきています。

超高齢化社会において、口腔機能に限らず、要介護者を増やさない政策として、最近、各自治体でもフレイル予防の活動が始まっています。

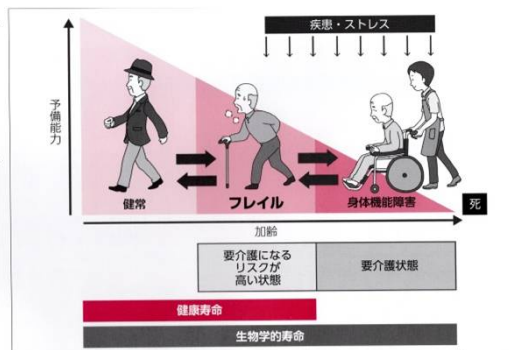


図1 高齢者の多くが「フレイル」の状態を経て要介護状態となる(葛谷雅文、日老医誌、2009;46:279-285より)<sup>1)</sup>

### 知って得する歯科の知識 11

## オーラルフレイルセルフチェック

オーラルフレイルのセルフチェック表

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



## 全国歯科医師会野球大会 長野県3連覇ならず

第8回全国歯科医師会野球大会が、11/3-4の2日間、北九州市で全国各地から選抜された12チームが参加して行われました。

私も甲信越代表の長野県歯科医師会野球部のメンバーとして参加してきました。

今年は長野県の3連覇のかかった大会でしたが、惜しくも決勝戦で地元福岡県に敗れ、準優勝となりました。

来年は、優勝旗を取り戻せるように頑張りたいと思います。

院長 野口和秀

### 試合結果

#### ▶予選リーグ

長野県×山口県 9-8

長野県×千葉県 3-2

#### ▶決勝トーナメント

準決勝 長野県×大分県 7-3

決勝戦 長野県×福岡県 1-6