



オーラルフレイル

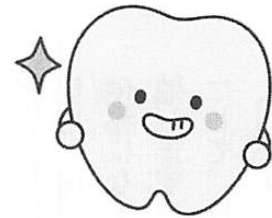
～健康寿命に対する新たな考え方～

身体の衰えの一つであるフレイルに対して、現在様々な研究・検討が進められています。

厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年から展開している「8020運動」もその一つですが、この体の衰えに対して、我々ができることは何かないのか、口腔内の専門家にお話を伺いました。



はしむらたかよし
橋村威慶氏



プロフィール

サッカー通りみなみデンタルオフィス院長
特定非営利活動法人 医療ガバナンス研究所 研究員
株式会社イービーエス 取締役

1998年 鹿児島大学歯学部卒業。

2002年 すなまち北歯科クリニック開設。

2014年～2016年 東京大学医科学研究所 客室研究員

歯周病は国民病の一つ

「オーラルフレイルとは何ですか？」

橋村 「オーラル」は「口腔の」、「フレイル」「フレイルリティ」は「虚弱」を意味し、オーラルフレイルは、口の中の衰えによるいろいろな病名を一括りにしてつけた名前です。例えば唾液が出ないのはドライマウスですし、口でものが噛めなくなれば歯周病や虫歯の可能性が異なります。そのようなものが合わさり、最近注目されてきたのが「オーラルフレイル」です。

高齢になると、身体が弱くなったり、気力がなくなったりします。そこで、口の中の問題を細分化することによって医療者も本人も対処がしやすくなります。そのような高齢者の方々に対して、より内容的に詳しく、適切な処置をとれるような指標を作っていたのが、オーラルフレイルが提唱された流れだと思っています。

オーラルフレイルは新しい内容、

言葉ですし、まだどんどん変化していくと思います。体系化することによって、口の中のいわゆる虚弱化に対して入れ歯や差し歯など補助的なものを付ける、あるいは新しい治療方法が生まれるかもしれません。発展途上の言葉ですね。

―歯周病はオーラルフレイルにどのような影響を及ぼしますか？

橋村 オーラルフレイルに一番直接的に関連してくるのは歯の喪失になります。成人になってから抜歯をする場合、その原因は、虫歯より歯周病のほうが多いのです。もちろん虫歯でも抜歯はあるのですけれど、実際に歯医者さんで成人の方が抜歯する時、親知らず以外で抜くのは、歯周病の場合が多く、7、8割と言ってもおかしくないくらいです。歯周病は、国民病の一つと言われている、ある調査によれば国民の90%が罹患している状態ですね。

歯周病とは、歯を支える骨があるのですが、段々歯周病菌によって支える骨を喪失してしまうのです。体

に備わっている骨を食べる細胞を破骨細胞と言うのですけれど、歯周病菌がいつばいいると歯周病菌の近くに寄って来て、骨を必要以上に食べてしまうのです。新しく骨を作る細胞もいますが、それが来るよりもはるかに多くの骨を食べる細胞が来てしまうので、どんどん骨が減るので

すね。

また、歯周病の厄介なところは歯が一本だけ悪くなるのではなく、全体的に歯が悪くなるのです。虫歯だとせいぜい一本とか、隣の歯とかに限定されますが、歯周病だと一気に喪失してしまう場合もあります。無くなるかどうなるかと言うと、食べ物が食べづらくなり、食べ物の嗜好、食べられるものが変わってきてしまいます。それによって、例えばたんぱく質を食事をする事により筋力を維持していた高齢者がそういうものを食べなくなります。そうすると筋力の低下によって、口の中だけでなく全身の抵抗力が弱くなります。

―オーラルフレイルは、口の中の

機能が低下するだけだと侮らないほうが良いのですかね？

橋村 噛めなくなると口をあまり使わなくなってしまうわけです。そうすると何が起こるかという、唾液が出づらくなるのですね。唾液が出なくなると菌が繁殖しやすくなるのです(表1・46頁)。また今問題になっているのが誤嚥性肺炎ごたんせい肺炎といって、日本人の死因の第6位となっています。

どんな方にも唾液が出る穴があるのですけれど、そこが萎縮し、固くなってしまって唾が出づらくなるのですね。加えて歯周病などで歯を喪失すると尚更使わないので、もっと唾が出なくなると、ドライマウスと言って口の中が凄く乾きます。そういう方々は菌が繁殖して、口の中が常に汚れがついている状態になり、そのまま食べ物を食べると肺のほうに行ってしまうんです。肺のほうに行くと、元々口の中にあつた菌が肺で増えてしまって肺炎になります。それによって死に至ってしまう場合があります。

これはフレイルの、唾液と関係する一番予防すべき内容ではないかなと思います。

早期発見、早期治療がカギ

「オーラルフレイルはどのように診断されるのですか？」

橋村 高齢の方には「口腔機能精密検査 記録用紙」で、口の中の乾燥や嚙む力の低下などの7項目に該当するものが3項目以上あったらオーラルフレイルですよ、と診断されます。

歯科医師を中心としたスタッフが管理計画書に沿って立案して説明と指導、治療管理をして、その後もう一度検査、再評価をしますが、そこで治療は終わりにはならないのです。治療計画をして、ちよつと良くなりましたね、じゃあおしまいです、とはなりません。オーラルフレイルは勝手に良くなるということはないので、継続的な維持管理が必要なのが、このオーラルフレイルの一つの特徴だと思います。

①	自浄作用 歯や歯間に付着した食べかすやプラーク（歯垢）を洗い流す。
②	抗菌作用 口の中の細菌の増殖を抑える。
③	被覆作用 酸から歯を守る。
④	pH（水素イオン指数）緩衝作用 飲食により酸性に傾いた口内のpHを中和させ虫歯を防ぐ。
⑤	再石灰化作用 飲食により溶けかかった歯の表面を修復し虫歯を防ぐ。
⑥	消化作用 デンプンを分解し消化しやすくする。
⑦	粘膜保護・潤滑作用 粘膜を保護し、発声をスムーズにする。
⑧	溶解・凝集作用 味を感じさせ、噛み砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする。
⑨	粘膜修復作用 上皮成長因子と神経成長因子が傷を治す。
⑩	抗がん作用 食物中の発がん性物質が出す活性酸素を減少させる。
⑪	老化防止作用 唾液中のパロチンや成長因子（IGF-1）が老化防止に。

「対策の方法を教えてください。」

橋村 第一に、かかりつけ医を決めることです。そして自分のどこが弱いかをしつかりと患者さんご自身が気付く、分かることが重要だと思います。これが早期発見、早期治療につながります。

例えば歯周病で歯が無くなってしまつて、唾が出なくなつてご飯もろくろく食べられないという場合、まず唾が出るマッサージをし

ます。唾液腺マッサージというのがあるのですけれど、場合によっては薬も服用して、唾が出てきて大分潤つてきて口の中の雑菌が減つた状態になります。そうすると歯が無い所を、例えば入れ歯などを入れて、嚙めるようにしていくのですね。嚙めるようになっていくので、ずっと使っていないので、舌があまり動かなくなっているから、舌の筋力をつける運動をし

表1 実はスゴイ！ 唾液の働き

特集 健康寿命を延ばそう

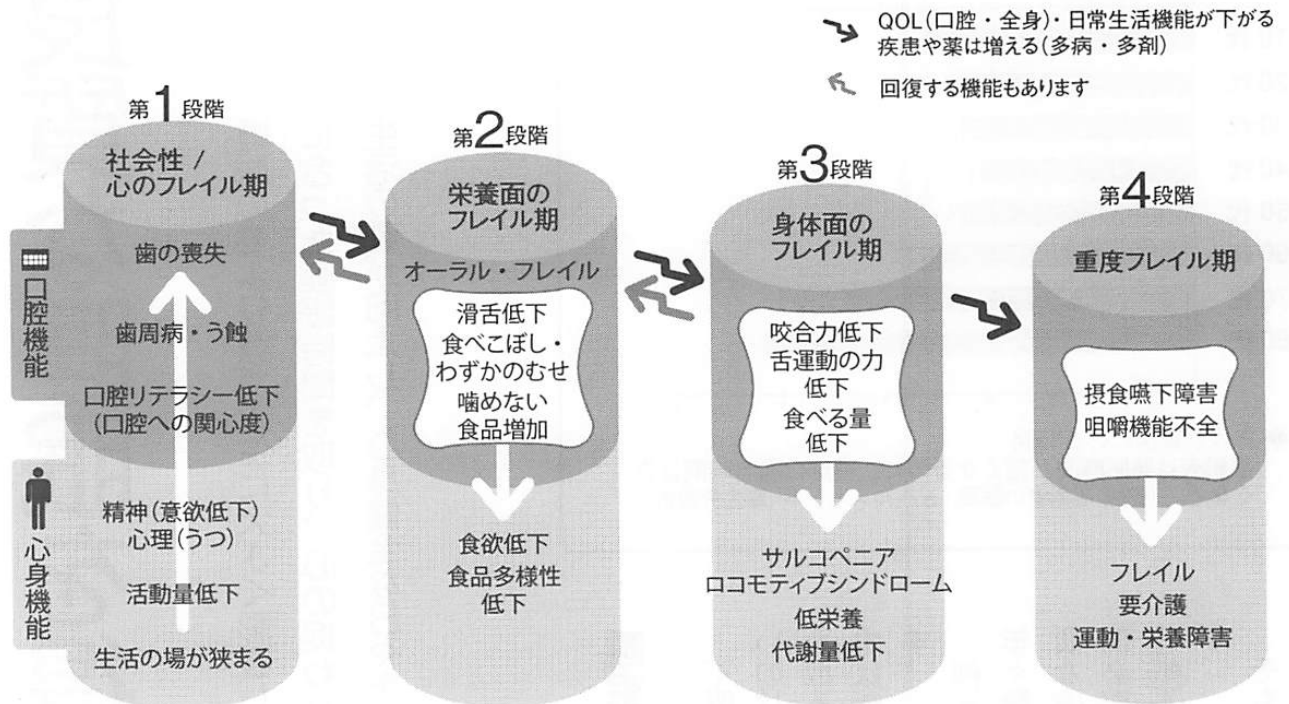


図1 日常生活における口のささいなトラブル(滑舌低下、噛めない食品の増加、むせ、など)、またこういった状況を放置(もしくは軽視)してしまうと、次なる段階として、食欲低下や食品多様性の低下に至ります。さらに、口の機能低下(咬合力低下、舌運動機能低下など)が生じ、低栄養、サルコペニア(筋肉減少症)のリスクが高まり、最終的に食べる機能の障害を引き起こします。この一連の現象および過程をオーラルフレイルといいます。

しょう、という感じで組み立てて、喪失したものをいろいろなものをを使って回復する、というのが大事です。オーラルフレイルはどこか一つの喪失したものをそのままにするのではなく、それを補って生活の質を保つていこうということをして、患者さんご自身と医療機関や介護施設など、二人三脚で良い状態を保つというのが重要なのです。受け身にならないことが肝要です。まず自分の弱点を認識し

それを補うためにいろいろなリハビリや補助器具を使って維持していくのです。セルフケアと治療を両輪の輪みたいなき感じに健康に努めていくものだと思います。

次に、大切なことはフレイルにならないことです(図1)。

口だけでなく全身の筋力が落ちていくことをサルコペニアと言うので、筋力が落ちてそれを予防するためには、筋力が落ちていくのを防ぐためには、それと同様に口腔の機能を維持し続けるために定期的に歯科医に通院する。20歳の時を100として、身体能力や口の中の状況も含めて七掛けくらいで保つていく状況を作っていく。若い頃と比べて3割くらい食べられなくなった、というのを目標にして、全く食べられなくなった、というのを無くすというのが良い老化だと思えます。

老化はどんな人でもやって来ます。その変化を柔軟に受け止めて対応し、生活の質を落とさない工夫と知識を持っていきましょう。

(聞き手・文 天城貫一)