

第6回 市民公開講座

オーラルフレイル対策で 食べる楽しみいつまでも

～健康長寿はお口から～

皆さん、オーラルフレイル対策してますか？

歯科では長い間、80歳で20本の歯を残す8020運動という活動を行ってきました。その結果、75歳くらいでも約半数の方が自分の歯を20本以上有するいわゆる多歯時代になっています。そのため、歯磨きの大事さをご存じない方は少なくなっていると思います。

では、オーラルフレイルはどうでしょうか？

演者は高齢者歯科を専門として、いわゆる歯科の外来診療に加えて、在宅、病院、施設での訪問診療を行っています。訪問診療では要介護の方を診察していますが、歯の問題だけでなく、お口の動きに問題がある方が多くいらっしゃいます。そのため、歯を治しても、口から好きな食べ物が食べられない方も少なくありません。口から食物を食べるときには、咀嚼と嚥下という口腔の働きが大事なのですが、口がうまく動かないとこの働きがうまくいかなくなってしまうのです。口腔の働きや動きのことを、口腔機能と言いますが、この口腔機能が弱くなることをオーラルフレイルと言い、要介護や全身の虚弱（フレイル）にもつながると考えられています。

入れ歯があわない、歯槽膿漏、むし歯などで歯が悪く、軟らかいものばかり食べていると、オーラルフレイルが悪化しやすくなります。また、お口の問題があると社会参加が少なくなり、精神的にも引っ込み思案になりがちです。このようにお口の問題は全身の問題にもつながりやすいので、要介護にならないためにも、元気な時から定期的にきちんと歯科に通うことで、口腔機能を貯蓄しておくことが大事なのです。

歯磨きは毎日のことですので、自分で歯磨きの大事さに気がつき、自ら前向きに取り組むことが大事です。同じように、口腔機能も自分でその大事さに気がつき、自ら積極的にオーラルフレイルにならないように取り組むことが大事です。大丈夫です、フレイルは可逆性（もとに戻る）が特徴なのです。

平成30年に、公的保険に「口腔機能低下症」という病名が導入され、オーラルフレイルの可能性のある方を歯科医院で検査し、診断を受けて、口腔機能を管理できるようになりました。いまは50歳以上の方が対象となっています。

口から食べる楽しみを守ることは、自らの生命と生活を守ることです。その最初の一步がかかりつけ歯科を持ち、定期的に受診をすることなのです。この市民公開講座では、食事に必要な口腔機能とその重要性について、皆さんと一緒にあらためて考えてみたいと思います。オーラルフレイル対策で口から食べる楽しみをいつまでも守りましょう！

略歴

- 1996年 東京医科歯科大学歯学部歯学科卒業
- 2000年 東京医科歯科大学大学院歯学研究科
高齢者歯科学修了（歯学博士）
- 2005年 岩手医科大学歯学部歯科補綴学第一講座
- 2013年 ハーバード大学歯学部留学
- 2014年 岩手医科大学歯学部補綴・インプラント学講座
- 2015年 東京医科歯科大学大学院地域・福祉口腔機能管理学分野
- 2020年 昭和大学歯学部高齢者歯科学講座
- 2023年 昭和大学歯学部口腔健康管理学講座口腔機能管理学部門



ふる や じゅん いち
古屋 純一先生

昭和大学 歯学部
口腔健康管理学講座
口腔機能管理学部門 主任教授

主な著書

鈴木哲也のよい義歯だめな義歯2（共著）、コンプリートデンチャー～ランクアップのための知恵と技～（共著）、歯科が知っておきたいNST～栄養と食生活指導のエッセンス～（編著）、かかりつけ歯科医のための口腔機能低下症入門（共著）、高齢者の状態に合わせた義歯・補綴治療（共著）、訪問診療での歯科臨床（共著）、ほか

受賞歴

昭和大学上條奨学賞（研究部門）
東京医科歯科大学医療チーム功労賞
第21回日本咀嚼学会学術大会優秀口演賞
第116回日本補綴歯科学会学術大会
課題口演コンペティション優秀賞