**「オーラルフレイ　ご存知ですか？」シナリオ**

**※注意点：「☞」のマークでパワポを進めてください。**

最近、「お口の健康が全身の健康と密接に関係している」ということが言われるようになってきました。健康長寿を目指すためにも、お口の健康は重要です。そこで、今日は「オーラルフレイル」について、お話ししていきたいと思います。

☞まずは、この動画をご覧ください。☞

☞最初は車いすに乗っていた 「小形さん」ですが、とてもお元気になりました。

もちろん肺炎が治って元気になったことは確かです。

ただ、☞お口の中の健康を保てば、 おいしく食事ができるし

会話を楽しめて、 体の虚弱化の始まりを先送りできるようになります。

健康長寿社会を目指すためには、高齢者の虚弱予防が必要です。

そのためには、オーラルフレイルによる早めの気づきが重要になります。

☞80歳で20本以上の歯を保つことを目標とした8020運動は、急速な高齢化が進みつつあった我が国が世界に先駆けて、厚労省と日本歯科医師会が中心となって行われてきた口腔保健の国民運動です。

このキャンペーンは平成元年に始まって30年が経過しました。

グラフを見ていただくと、8020達成者の割合は、☞運動開始の頃は10％にも満たない状況でしたが、その後、☞2011年の調査では38％に増えました。

そして、当初、☞5割を超えるには☞2022年までかかるだろうと予想されていましたが、☞2016年の調査結果は☞51.2％でした。 お口の健康の重要性が国民に浸透し、予想より６年も早く5割を超えたものと思われます。

ただ、☞厚労省の平成29年の国民健康・栄養調査によると☞50歳代までは90%の方が、20本以上歯が残っており、また☞「なんでも噛んで食べることができる」と回答しているのに対して、60歳を過ぎると

 ☞20本以上歯がある方、そして☞「何でも噛んで食べることができる」人の割合は、大きく減少していることが分かりました。

☞男性の平均寿命が80歳、☞女性が87歳を超えて日本は世界有数の長寿国となりましたが、まだまだ歯の本数は長寿に追いついていないのが現状です。

☞口腔の機能は幼少期から高齢期に至るまで常に重要ですが、特に健康な歯をたくさん残して高齢期を迎えることができれば、8020を達成し生活の質の維持向上にもつながります。

☞栄養を十分にとって、おいしく食事を楽しむためには、☞むし歯や歯周病を予防して歯を残すこと、そして、それと同時に☞かみ砕く、飲み込むといった口腔機能の維持も重要です。口腔機能には、咀嚼、嚥下の他に、☞唾液分泌、舌圧、滑舌、咬合力などさまざまな要素で構成され、これらの機能の低下はQOLに大きな影響を及ぼします。さらに、口の些細な衰えを放置してしまうと要介護のリスクが高まることから、健康寿命を延ばすには☞「歯の喪失予防」と☞「口腔機能の維持」の☞両輪で取り組んでいく必要があります。

☞まず、健康寿命と歯の関係を示したエビデンスを２つご紹介します。 このグラフは、歯の数や入れ歯の使用状態と認知症との関係を示したものです。

これによると☞歯がほとんどなく、義歯を使用していない人は、☞20本以上歯が残っている人の☞1.9倍認知症になりやすいことが分かりました。

さらに☞歯がほとんどなくても、義歯を使用することで ☞認知症の発症リスクを抑制できる可能性も示されています。

☞次は転倒との関係です。☞歯が19本以下で義歯を使用していない人は、☞20本以上歯がある人と比較して☞転倒するリスクが2.5倍になることが示されています。

さらに☞歯が19本以下でも 義歯を使用することで転倒のリスクを☞およそ半分に抑制できる可能性も示されました。

☞今、二つのエビデンスをお話ししましたが、歯と口の機能を良好に保つことが健康長寿につながるということを、☞オーラルフレイルという概念を示しながら説明します。

☞これは日本人高齢者の自立度の変化のパターンを示したグラフです。男性の場合は、☞１割の方は90歳まで完全自立の状態を維持しており☞2割の方は60歳以降に急速に自立度が低下し、重い要介護の状態となっています。

そして最も多い☞7割の方は、70歳を過ぎた頃から徐々に自立度が低下していきます。

☞一方、女性の場合は、徐々に自立度が低下するパターンは、およそ9割となります。

男女合わせるとおよそ8割の人たちが後期高齢期に入る☞70代半ばから徐々に 衰えはじめ、何らかの助けが必要になることが分かってきました。

☞このように高齢者の多くが☞健康な状態から中間的な段階を経て徐々に要介護状態に陥ると考えられます。この健康と要介護の中間的な段階を☞「フレイル」と言います。

☞フレイルとは年齢を重ねて、筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。☞

☞人間は誰でも加齢とともに☞「老いの坂道」をゆっくり下っていき、逆戻りできませんが、このフレイルの概念には☞再び健常な状態に戻るという可逆性も含まれており、フレイルに陥った高齢者を早期に発見し、適切な介入を行うことが重要です。

☞フレイルには、☞ロコモやサルコペニアなど筋力の低下により転倒しやすくなるような「身体的フレイル」のみならず、 ☞独居や経済的困窮などの「社会的フレイル」 、☞認知機能障害や鬱などの「精神的フレイル」の３つがあります。

特に、身体的フレイルのひとつである☞サルコペニアにより足の筋肉量が低下すると、歩行速度が落ちたり転倒しやすくなったりして☞外出を控えるようになり、外出頻度が減ると社会との接点が少なくなって☞うつや認知機能の低下につながるという負の連鎖が生まれます。

☞よく「人は足から老いる」と言われます。 ☞でも、最近は 「人は口から老いてゆく」 と言われ始めています。

☞オーラルフレイルですが、これはフレイルという虚弱に至る初期の段階に 口腔機能の軽微な衰えが関係しており、これが ☞体への、大きな虚弱化の入り口であるということを示しています。

☞フレイルを加速させるサルコペニアは、体だけでなく口腔や喉にも起こります。舌や頬、口の周りの筋力が低下すると、☞硬いものが噛めない、お茶や汁物でむせる、食事を食べこぼす、滑舌が悪くなるといった口の周りのトラブルが現れます。ひとつひとつは些細な症状ですから、この段階では日常生活への影響はほとんどありません。「年だから仕方がない」と軽く考えて、例えば食べにくいものを避けて☞軟らかいものを好んで食べていると、かむために必要な筋肉が衰えて☞咀嚼機能がさらに低下するという☞悪循環に陥ります。☞そして、☞口腔機能の低下、摂食嚥下障害や咀嚼障害といった☞食べる機能の低下へと進んでいきます。

☞老化のサインは口にあります。☞食べこぼすことはありませんか？噛めない食品が増えていませんか？食事でむせたりしませんか？話をするときに発音しづらいことはありませんか？

これらの症状が☞オーラルフレイルの兆候です。

☞これは、先ほどお示しをしたフレイルの図ですが、☞健康な状態からフレイルに入る入り口の段階で、歯や口の機能低下がみられます。

これは些細なことと見過ごされがちですが、☞実は全身の虚弱の始まりです。 そのまま放置すると、負の連鎖に入り、どんどん虚弱は進み、☞要介護状態につながってしまいます。

☞ フレイルを予防して、いつまでも健康で自分らしく輝いた日々を送るためには

☞「健康な歯で、よく噛んで、しっかり食べる」ことが重要です。こうして☞栄養をとって ☞「運動や社会活動」などの☞身体活動をし、そして

☞「ボランティアや就労」などの☞「社会参加」をする。

という３つの要素を維持・向上させることが大切です。

☞フレイルの最初の入口は、社会性の低下、☞つまり社会とのつながりを☞失うことだと言われています。

社会性の低下に☞栄養状態や身体活動の低下が加わると、負の連鎖により☞　　　　　あたかもドミノ倒しのように☞フレイル、要介護状態へと進むおそれがあります。

このような流れを、「フレイル・ドミノ」といいます。

☞ドミノ倒しにならないようにするためには、ご自身の心身の変化に、より早く気づいて、日常生活を見直すとともに、衰えた機能の回復に向けた運動や訓練を継続的に行う必要があります。

☞こうすることによって、もとの健康を取り戻して維持することができ、いつまでも健康で自分らしく輝いた暮らしを送ることが期待できます。

☞また、「毎日歯磨きをしていれば大丈夫、むし歯がないから大丈夫、痛くないし…」などと考えず、痛くなくても、定期的にかかりつけの歯科医院へ行くことも重要です。

☞このことについては、首都大学東京教授の、星先生が「なぜ、かかりつけ歯科医のいる人は長寿なのか」という☞著書の中で、  ☞「かかりつけ歯科医をもつ」人ほど寿命が延びるとともに、要介護になりにくいことが明らかになった。そして

☞理想の歯科医師、歯科衛生士と出会えるかどうかが、皆さんの寿命を決定します。

と言っています。

☞ここで、日本歯科医師会が制作した「いい歯は毎日を元気に」という国民向け動画をご覧いただきます。テンポの速い語りになっていますので、よく聞いてください。☞

ご清聴、どうもありがとうございました。