



日本大学歯学部公開講座



口腔保健と全身の健康シリーズ(46)

オーラルフレイルを知っていますか？

～老化は足腰からではなく口から始まる!?!～

N I H O N
U N I V E R S I T Y
S C H O O L O F
D E N T I S T R Y

摂食機能療法学講座 准教授 阿部 仁子

日 時 令和元年6月1日(土) 13:30～

場 所 歯学部4号館3階第3講堂

主 催 日本大学歯学部

東京都千代田区神田駿河台1-8-13

<http://www.dent.nihon-u.ac.jp>

オーラルフレイルを知っていますか？～老化は足腰からではなく口から始まる！？～

〔講演内容〕

“口の機能”と聞くとどういったイメージが湧くでしょうか。「食べること」「話すこと」といったイメージがすぐに思い浮かぶかもしれません。口の機能には、食べる、飲み込む、話す、唾液を出す、味を感じるなどの機能があり、我々の生活に欠かすことができない重要な役割を担っています。我々は、生まれた時から母乳やミルクを飲むところから口を使い始め、離乳食・幼児食を経て通常の食事を食べるための口の動きを学習し獲得していきます。口の動きの学習・獲得と同時に徐々に言葉を覚え、会話ができるようになっていきます。こうして完成された“口の機能”を使って、私たちは当たり前のように食事をし、家族や友人との会話を楽しんだり、仕事で多くの人と会話をして過ごしています。“口の機能”は我々が社会生活を営み、体力や健康を維持するうえでなくてはならない機能なのです。では、この“口の機能”が思うように働かなくなるとどうなるのでしょうか。“口の動きや働き”はあまりにも日常生活で当たり前の動作なので、その働きを意識しながら生活することは少なく、普段の生活で「口から食べる」「スムーズに話す」という行為ができなくなるということを想像することは難しいかもしれません。しかし、最近こんなことはないでしょうか。「いつもではないけれど、食事の時にむせやすい」「食べこぼすようになった」「気がつくとき柔らかいものばかり食べている」「滑舌が悪くなって聞き返されることが増えた」「口が乾いて臭う気がする」…少し気になるけれど生活する上でそれほど困らないし、ある程度年齢を重ねるとある程度のことは仕方のないことでは？と思われる方も多いかもしれません。その「まあいいか、仕方がない」が、実は“口の機能”の低下を示すサインかもしれません。最近、このような病気ではないけれど、健康でもないという障害と健康の間にある口の機能の状態を“オーラルフレイル”と定義し、身体の衰え（フレイル）の前段階であると考えられているのをご存知でしょうか。つまり、体の衰えは足腰からくるのではなく、実は口から始まっているのだと考えられるようになってきているのです。では、この“口の機能”の些細な変化を放置しておくとうどうなるのでしょうか。オーラルフレイルに関する多くの研究では、オーラルフレイルを抱える人は、オーラルフレイルのない人と比べると、年齢や病気などの多くの要因による影響を考慮しても、要介護リスクや総死亡リスクが約2倍多いという結果が報告されています。このように、些細な口の機能の変化が老後の生活に大きな影響を与える可能性があるのです。でもご安心ください。このオーラルフレイルは、早めに気がついて適切な対応をすることで口腔機能の低下を改善し、“健全な口の機能”を回復することができるとされています。今回は、このオーラルフレイルの症状とその対応策をわかりやすくお話ししたいと思います。この機会にぜひご自身の口の機能に興味を持っていただき、心身ともに健全な毎日をお過ごしいただくヒントにいただければと思います。

〔講演者プロフィール〕

〈略歴〉

阿部仁子（あべきみこ）

平成 16 年 日本大学歯学部卒業

平成 20 年 日本大学大学院歯学研究科修了（歯学博士）

平成 20 年 日本大学助教 歯学部摂食機能療法学講座

平成 22 年 カナダオンタリオ州 ウェスタン大学健康化学学部コミュニケーション科学機能科 ポストドクター（平成 24 年まで）

平成 24 年 日本大学助教（平成 29 年 3 月まで）

平成 29 年 日本大学准教授（現在に至る）

資格

日本老年歯科医学会 認定医

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 評議員

