

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

2024年4月、オーラルフレイル(口の衰え)を国民に啓発するため日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会が合同で声明を出しました。「フレイルとは、高齢期に生理的機能が低下して生活機能障害や要介護となるが、適切な介入で再び健康に戻れる可逆性のある虚弱な状態で、先行指標となるオーラルフレイルを早期に発見・介入をして、健康寿命を延伸しよう」というものです。2040年頃には高齢者数がピークを迎えますが、すでに人口減少社会を迎えている中で、今後、社会保障制度等を安心して持続可能なものにするためには、高齢期の心身自立の維持を目指す必要があります。今月は、『オーラルフレイルの早期発見』についてご紹介します。



2025
乙巳

1. オーラルフレイルの概念と定義

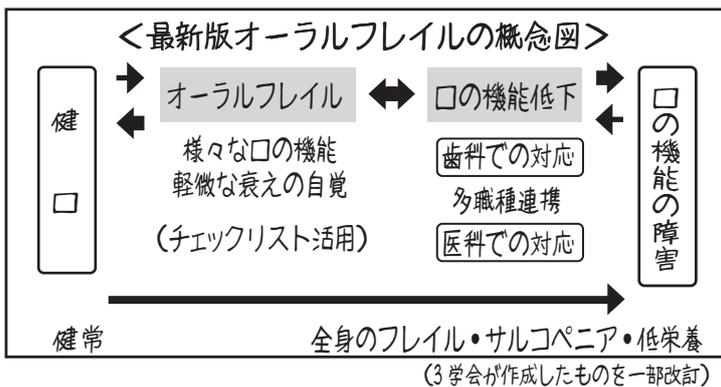
オーラルフレイルは、2014年に日本で考案された概念です。様々な口の機能の“軽微な衰え”が社会的な孤立や活動量の低下と相互に影響しあいサルコペニアや低栄養へと進み、5年後には要介護認定率や死亡率が2倍以上高くなることが明らかとなったことから、この負の連鎖の予測因子となるオーラルフレイルを歯科の専門職と多職種が協働で対応・介入することで、次のレベルの障害や重症化を食い止めることにつなげたいとしています。これまでの介入研究の知見でもその可能性が示されています。

2. 口腔の衰えを早期発見する！

今年の4月に発表されたオーラルフレイルの最新チェックリストである「OF-5」は、誰でも簡単に健康状態を確認できるものです。

＜2024版オーラルフレイルチェックリスト「OF-5」＞

- ① 自身の歯は19本以下ですか？
- ② 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- ③ お茶や汁物等でむせることがありますか？
- ④ 口の渇きが気になりますか？
- ⑤ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか？



これらの質問は、柏スタディという大規模調査で要介護へと進展しやすい徴候であることが明らかとなった5項目で、①は「残存歯数の減少」、②は「咀嚼困難感」、③は「嚥下困難感」、④は「口腔乾燥感」、⑤は「滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)」に関して一般向けにわかりやすい質問で表現しています。5項目中2つ以上該当する場合はオーラルフレイルです。50歳代では約50%がオーラルフレイルとされていますので定期的に検査を受けましょう！

◆ オーラルフレイルを早期発見・対応し口腔機能低下を予防しよう ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね。」って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
 (土曜日は16:30まで)
 診療科目 歯科 小児歯科
 休診日 木曜・日曜・祝祭日
 院長 津谷 良
 岡山市中区海吉1807-14
 ☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413