

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。

多様な食品を摂取すると栄養バランスが良くなりやすく、様々な病気のリスクが低い傾向にあることが報告されています。高齢者の場合、多様性の低い食事はオーラルフレイルと全身フレイルを進める危険なリスク因子と考えられています。高齢になると、毎日の食事が1日1~2食に減ったり調理の手間を避け手軽なパンやうどんといった同じメニューが続く等、不規則になり栄養は偏りがちとなります。オーラルフレイルは、噛む・飲み込む・舌や唇を動かすといった口腔機能が軽く衰えた段階で、全身のフレイルへつながる“入り口”とされ、さらに放置すると低栄養やサルコペニアを引き起こします。今月は『食事の多様性の大切さ』についてご紹介します。

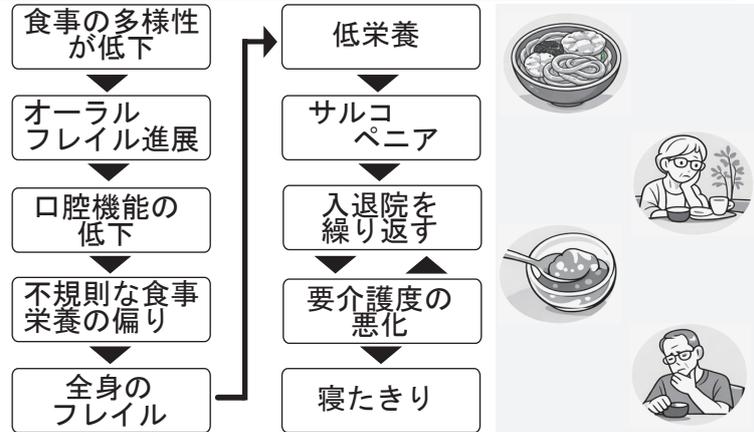


## 1. 食事の多様性の重要性

口腔機能が低下すると、硬い物や噛みにくい物を避けて食べやすい炭水化物が中心の食事に偏りやすくなり、結果として摂取する食品の種類が減り、たんぱく質やビタミン、ミネラルの不足を招きます。食品摂取の多様性が低下することは、筋肉量や身体機能の低下と強く関連していて全身のフレイルを促進することが報告されています。

## 2. 多様性を保つには

食品摂取の多様性は、食品摂取多様性スコア(DVS)という指標で評価でき、得点が高いほど筋量や身体機能が高いことが明らかとなっています。一方、オーラルフレイル高齢者では、食品摂取の多様性スコアが低く、全身のフレイルへ進展する経路が明らかとなっています。オーラルフレイルと多様性の低い食事は双方向に影響し合い、噛めない→食べやすい物に偏る→栄養不足・筋力低下→さらに口腔機能低下という悪循環を形成します。介護者としては、単に摂取量だけでなく「何種類の食品をどのくらいの頻度で食べているか」に注目するこ



とが重要になります。特に不足がちな肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等のたんぱく源と野菜類の摂取状況を把握し、少量でもいいので“ちよい足し”で品目数を増やす支援が有効とされています。また噛みにくさ、飲み込みにくさ、むせ、食事時間の延長、食欲低下といったオーラルフレイルのサインをアセスメントに組み込み、歯科・栄養・リハ職種との連携で、口腔機能の改善と食品多様性の確保を同時に図ることが、予防の鍵となります。次号ではDVSを使った評価の方法をご紹介します！

## ◆ 規則正しい食事と食品摂取の多様性は様々な病気のリスクを下げます ◆

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