

『お口から全身の健康と人生の喜びが広がる』

一般社団法人ジャパンオーラルヘルス学会理事長

東京歯科大学名誉教授

山根源之

1. 食とお口の衰え

食は大事な人間の営みです。食は生命維持には必須ですが、生活に大きな喜びを与え、充実した人生を支えます。話題のオメガ3やオメガ6の脂肪酸のように細胞レベルでの健康維持に必要なものをはじめ、味覚を刺激し食欲を増進させる食が沢山あります。しかし、飽食の時代、私達は反省と食への見直しも必要です。オーラルビューティーフード協会は理想的かつ合理的な食を通して健康増進に取り組む活動をしています。

私達は必要量の栄養が確保されても満足せず、美味しい食を追求し、食にいろいろな工夫を加えて楽しみます。これは誰もが持つ欲求のひとつであり、死の直前まで事情が許せば続くはずで、食を通して人と人の会話が増え、平和で精神的にも豊かな社会がつくられます。

これほど重要な食ですが、邪魔をするのがお口のトラブルでしょう。歯が痛い、歯肉が腫れたなど自分が実感する問題は歯科治療で乗り越えられます。ところが自覚症状が乏しいお口の衰え、オーラルフレイルをご存知ですか。食べこぼしや口の周囲に食べ物が付着する、滑舌の低下でしゃべりにくい、軽いむせがある、かめない食品が増えたなど微妙な変化が見られる状態です。この状態を無視せず歯科で検査を受ける必要があります。その結果、口腔機能低下症と診断されるかも知れません。一般社団法人日本老年歯科医学会では図1*のようにお口の衰えの徴候から口腔機能低下症までの症状をまとめていますのでご覧下さい。（*口腔機能低下症の検査と診断 -改訂に向けた中間報告- 老年歯科医学, 2018より引用）



う蝕や歯周病などはすぐに治療を受ければ被害は少ないはずです。しかし、歯科を受診しなければならない状態の前に、オーラルフレイルの徴候を見落とすてはいけません。お口の状態に食を合わせるのではなく、いつもの食が出来なくなったら、お口の健康状態に注意信号がついたと気づいていただきたいのです。

食に問題がなければ話すことも笑い顔をつくることも当たり前、楽しい生活を送れるでしょう。



2. 食と栄養、全身の健康維持へ

お口の衰えをオーラルフレイル、口腔機能低下症としてお話しをしました。さらに全身各部の衰えも問題で、これらをフレイルといいます。2019年9月19日の時点で日本最高年齢者といわれている田中カ子(たなか かね)さんは116歳です。シルバーカー利用していますが自力歩行も可能で、食欲旺盛で甘いもの大好きとのことで、食への欲求は衰えていません。彼女の口腔状態は存じていませんが実際に美味しく食べているのですから口腔機能はそれなりに充実しているのでしょうか。推測すればお口の機能がしっかりしていないと健康長寿は無理なのかも知れません。全身各部の衰え(フレイル)は、加齢に伴う様々な臓器の機能変化、恒常性・予備能力の低下です。身体の虚弱性が増加した状態で要介護状態と区別しています。2014年5月、一般社団法人日本老年医学会より frailty の訳語として「フレイル」を用いることが提唱され、高齢者が筋力や活動が低下している状態と定義されました。フレイルには「身体的」、「精神・心理的」、「社会的要因」があり、相互に負の影響を及ぼしているとい考えられています。フレイルの基準を示します(図2)。

フレイルの基準

☆基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

- 1.体重減少:意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 2.疲れやすい:何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
- 3.歩行速度の低下
- 4.握力の低下
- 5.身体活動量の低下

公益財団法人長寿科学振興財団
健康長寿ネット、高齢者の病気より引用

11



フレイルの基準の一つに体重がありますが、これは栄養と密接な関係があります。栄養障害ではまず体重減少が見られます。板橋区新お達者健診 (Motokawa K

et al, J Nutr Health Aging, 2017) では65歳以上の17.8%が低栄養であるとの報告があります。同報告では肉、魚、野菜、果物など多様性のある食事と偏食をしないことが栄養状態を向上させるとのことです。何でも食べられるためには咀嚼力など口腔の機能が必要であり、お口の健康と食への関心が欠かせません。

また我が国では認知症患者は急増しており、超高齢社会の大きな問題点の一つです。認知症は2017年には脳血管障害を抜いて要介護状態をきたす原因のトップになりました。食は認知症発症にも影響するといわれています。そこで見直されたのは従来の日本食のパターンで、この食生活は6年後の認知症発症を20%抑制するとのことでした。しかし、最近では我が国の食生活は欧米化し、動物性食品と乳製品が多くなっていますので従来の日本食のような認知症に対する効果は期待出来ないでしょう。やはり従来の日本食を参考にしてバランスのよい食を提案していく必要があります。

オーラルビューティーフード協会の活動の一つにある食についての提案は、食を通じて人生に喜びを与えるのではないのでしょうか。

以上のように食は健康に生き抜くために重要な役割をしています。さらに人生の喜び、社会生活での大事なキーにもなっています。その立役者であるお口の健康を日常生活の中で向上させるためにどうしたらよいか、皆さんで考えてみませんか。