

生活改善へ自己チェック

80歳で20本以上の歯を残そうという「8020運動」は約30年前、1989年にスタートしました。

当時の日本は平均寿命が大体80歳。20本とは大抵のものが食べられる歯の本数です。生涯にわたって口からおいしく召し上がっていただきたいという、歯科医師の思いを込めた運動でした。

当初、80歳で20本の達成者の割合は1割にも満たない7%でしたが、2016年の統計では、半数を超えています。しかし、多くの歯を残せても、「噛みにくい」人の割合は決して少なくありません。こうしたオーラルフレイルを防ぐため、口が衰える経緯を考えてみました。

口の機能が衰えて「噛めない」と感じ始めると、つい柔らかいものを食べるようになり、咀嚼機能が衰える。そうした負の連鎖が回り始めます。その連鎖の末、食欲の低下を招き、さらには全身の栄養状態に問題が生じるのです。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数	0~2点	3点	4点以上
オーラルフレイルの危険性	低い	危険性あり	高い

新型コロナで、会食などの機会が減り、生活の範囲が狭まることは、オーラルフレイル、さらに全体の心身の機能低下につながりかねません。その入り口となる口の機能の衰えの危険性を、セルフチェック表で調べてみることも重要です。オーラルフレイルを防ぐトレーニングを続けると、口の機能だけでなく認知機能まで改善するという報告もあります。

口の機能状態をきちんと認識し、予防につなげるには、日々の歯のケアと共にかかりつけの歯科医院で定期健診を受けることも重要です。3ヶ月、半年に1回は健診を受けましょう。

くち口の体操を実践し成果

神奈川県と県歯科医師会などで2016年、65歳以上の約3300人に対して、オーラルフレイルの実態調査をしました。その結果43%がオーラルフレイルの該当者でした。

次はオーラルフレイルをいかに改善するかが重要になります。そこで改善プログラムを開発しました。口の体操「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー」と、開口、舌圧、発声、ガムを噛むなどを組み合わせたものです。



173人に4週間、このトレーニングを行ってもらったところ、滑舌や嚥下機能など56%に改善がみられました。大きく口を10秒間あけて、10秒間休む。これを1日2回、朝夕に5回ずつ繰り返すだけでも、飲み込む機能を改善する効果があります。

平均寿命最長更新



厚生労働省によると、日本人の平均寿命は昨年の時点で、女性が87.74歳、男性は81.64歳で前年と比較

して女性が0.3歳、男性は0.22歳伸びた。男女ともに9年連続で延びて過去最長を記録した。世界の国や地域の中では、女性が香港に次いで2位、男性は香港とスイスに次いで3位となった。