

はち まる にい まる
8020



発行：静岡県8020推進住民会議
事務局 静岡県歯科医師会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL (054) 283-2591
編集：8020運動推進本部

第33号

推進員だより

「噛^かんで食べることができる幸福^{しあわせ}を」

静岡県8020推進住民会議委員
静岡県歯科技工士会会長

石原 義博



今、「噛んで食べる」という当たり前のことが改めて見直されています。噛んで食べるいわゆる「咀嚼（そしゃく）」は、顎を開けて閉じて唾液を分泌し舌で混ぜ合わせて…と、物凄く複雑な運動の組み合わせにもかかわらず、意識せず精密に動きます。これは呼吸や歩行と同様、生きていく上で最も大事な動作の一つといえます。

この咀嚼には、老化防止など健康維持に必要な様々な効能があります。例えば、顎の骨や筋肉などの発育が促され栄養素の吸収が進みます。また、唾液の分泌を促して歯やその周囲をきれいにし、有害物質を抑え込む働きもあります。さらに、よく噛めば食べ物本来の味が分かり、食べ過ぎを防いだり、脳の血流が増えて学習効果の向上や認知症の予防につながるといった効果もあります。

ところが、最近噛む回数がどんどん減っているといえます。一回の食事で噛む回数は数十年前まで1100～1500回だったのが、現在は半減、小学生の3分の1は500回未満というデータもあります。原因は食事に掛かる手間や時間を省くため、ファストフードなど軟らかい食べ物や、栄養補助食品が増えたことにあるようです。

よく噛むためには、まず正しい噛み合わせを実現させた上で、歯応えのある食べ物を増やし、ゆっくりと味わって食べる習慣を身に付ける必要があります。家族とのゆっくりとした食事は、子供が「安心感」という情緒を獲得する場でもあり、高齢者にとっては、食事は一番の楽しみであり生活の質の向上にも直結しています。しかし、義歯使用者の中には義歯が合わなかったり失くしたりして、噛んで食べたとしても食べられない人がまだまだいると聞きます。また、寝たきりだった人が噛んで食べられるようになったことにより徐々に起き上れるようになったという話もあります。

超高齢社会において、専門家にしかできない「噛んで食べる」ことへの支援がますます重要になっていきます。私共歯科技工士はそのことに誇りと使命感を持って、いつまでも噛んで食べることが出来る幸福をより多くの人に届けるべく日々奮闘しています。そんな裏方として地域歯科医療に貢献している者にも思いを馳せて頂けましたら幸いです。

予告

「平成30年度 8020推進・静岡県大会」

日時：平成30年11月11日(日) 13:00～16:00
会場：グランシップ「会議ホール風」
(静岡市駿河区池田79-4)

〈大会概要〉

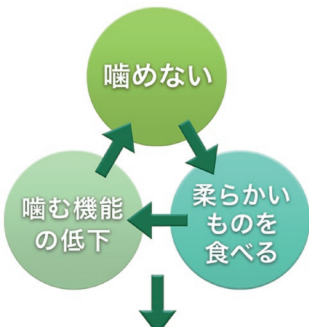
- ・表彰
8020県民表彰（県知事賞）
8020推進財団理事長賞
8020図画ポスター
- ・保健活動発表
- ・講演

オーラルフレイル予防推進 オーラルフレイルとは

新しい概念 『オーラルフレイル』とは

オーラルフレイルとは、滑舌の低下、食べこぼし・僅かのむせ、噛めない食品の増加といった歯科口腔機能における軽微な衰えです。

ささいな口腔機能低下を見逃し放置すれば、食欲低下やバランスの良い食事を摂ることができず、食べる量が減少し、低栄養等となり、フレイルや要介護が進む恐れがあります。



口腔機能の低下

“ささいな口腔の不具合” から始まる負の連鎖
(東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図)

平成25年度厚生労働省老人保健健康増進等事業「食（栄養）および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防

オーラルフレイル概念 提言の経緯

平成25年、日本老年歯科医学会が開催したワークショップにおいて、「高齢者の口腔機能低下を、医療・介護・福祉を担う人材が共通して理解できる病名」の候補のひとつとして、Oral Frailty Syndrome（口腔機能低下症候群）が提案された。また、日本老年歯科医学会は日本歯科医師会と共に「口腔機能低下症」を含む5つの新病名提案を平成26年に行いました。

（虚弱化予防）から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する調査研究事業」報告書にて、「オーラルフレイル」が提言されました。

日本老年歯科医師会は以上の提言を受け、「8020運動」に加え、「オーラル・フレイルの予防」という新たな考え方を示し、今後より親しみやすく浸透しやすいように工夫し、発信・啓発していく旨の情報発信を平成27年にホームページ上で行いました。

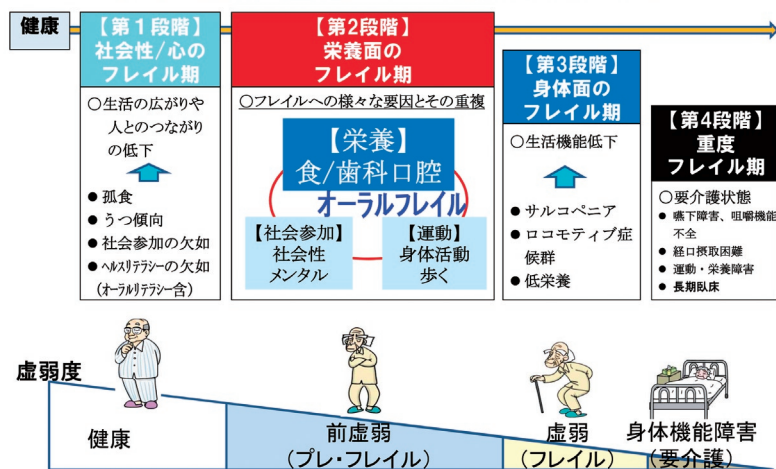
日本老年歯科医学会第27回総会・学術大会（平成28年）シンポジウム「口腔機能と全身機能の低下、フレイルとの関係を考える」において、「オーラルフレイル」と「口腔機能低下症」の概念の整合性に関する活発な議論が行われ、「口腔機能低下症」に関する学会見解論文として日本老年歯科医学会雑誌に掲載されました。

栄養（食／歯科口腔）から見たフレイル化

東京大学高齢社会総合研究機構が千葉県柏市で実施している大規模自立高齢者コホート研究（柏スタディー）において、より早期からの口腔機能維持の重要性が新知見として得られました。

栄養（食／歯科口腔）からみたフレイル化

～フレイル（虚弱）の主な要因とその重複に対する早期の気づきへ～

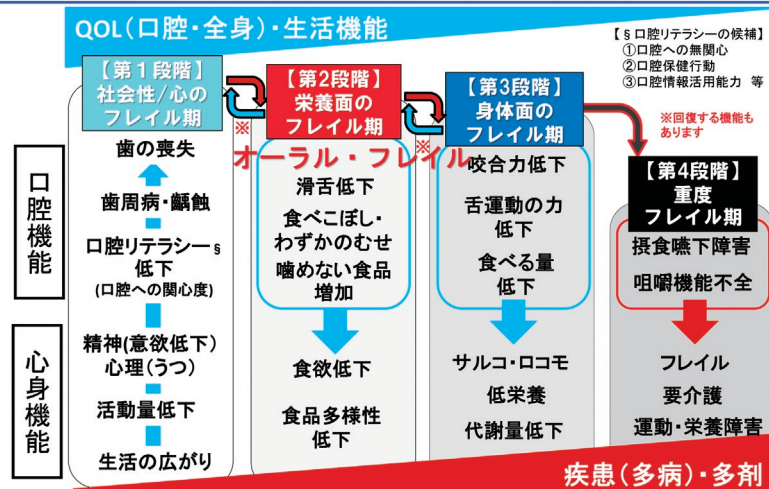


東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢（作図）
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業） 虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの構築
および検証を目的とした調査研究（H26年度報告書より）

そこで、同機構は栄養（食／歯科口腔）から考えるフレイルのフロー概念図を構築しました。

特に初期の変化（第1段階）として、人とのつながりの低下や孤食等の社会性の低下から始まり、心理の問題にも関与します。口腔に関するヘルスリテラシーの

栄養（食/歯科口腔）からみた虚弱型フロー（案）



飯島勝矢、鈴木隆雄ら、平成25年度老人保健健康増進等事業「食（栄養）および口腔機能に着目した加齢症候群の概念の確立と介護予防（虚弱化予防）から要介護状態に至る口腔ケアの包括的対策の構築に関する研究」報告書より引用

欠如も大きな要因となります。さらに第2段階として栄養面のフレイル期を設定し、その中でも歯科口腔機能における軽微な衰え（滑舌の低下、食べこぼし・僅かのむせ、噛めない食品が増える等）をあえて「見える化」し「オーラルフレイル

ル」として位置付け、身体への大きな虚弱化（フレイル化）への入り口であることを強調。この段階を軽視し見逃してしまうと、徐々に不可逆的な身体面のフレイル期（第3段階：顕著なサルコペニア・ロコモティブシンドローム・低栄養等）に移り変わっていきます。

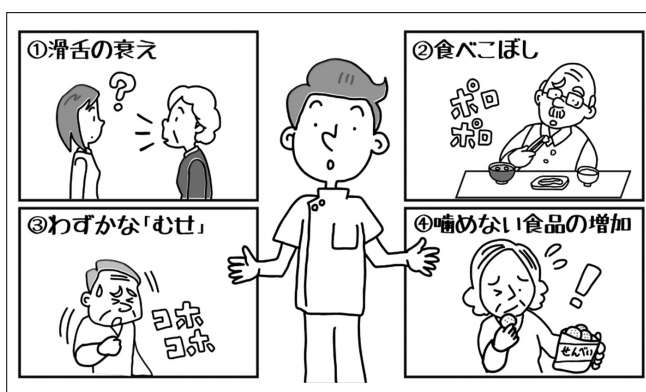
「オーラルフレイル」からのフレイル対策

オーラルフレイルとしての軽微な口腔機能の衰えが少しでも重複すると、全体のフレイルやサルコペニア、低栄養リスク、食欲低下、食品多様性低下などの危険度が増すことが判明しています。

この概念図により、口腔機能へのさらなるヘルスリテラシー向上もねらいながら、様々な啓発に取り組んで行くことが重要です。

〈資料〉

1. 「実践！オーラルフレイル対応マニュアル」平野浩彦、飯島勝矢、菊谷武、渡邊裕、戸原玄、公益財団法人東京都福祉保健財団
2. 「オーラルフレイルへの早期介入で高齢者の「食力」向上を」飯島勝矢、週刊医学界新聞 第3216号 2017年3月20日、医学書院



「オーラルフレイル」の始まりは、①滑舌の衰え ②食べこぼし ③わずかなむせ ④かめな

食品が増える、口の乾燥などのほんの些細な症状です。見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。オーラルフレイルを予防して健康で長生きしましょう。

「平成29年度8020推進静岡県大会 in 島田」 表彰の皆様（平成29年11月5日 開催）



8020県民表彰（10名）

（敬称略）

【県知事賞】 宇佐美さと（富士市）

高久喜久子（熱海市）、鶴田鎮男（御殿場市）、半田まさゑ（静岡市清水区）
河村篤郎（静岡市葵区）、大石徳平（焼津市）、青島ヒロ子（藤枝市）、
杉山 満（掛川市）、高橋悦男（袋井市）、平野友子（浜松市東区）

8020推進財団理事長賞（10名）

小川明利（伊東市）、佐藤美貴子（函南町）、高瀬壽子（三島市）、
上田 學（沼津市）、望月照子（富士市）、西尾三千夫（焼津市）
牧野 聰（藤枝市）、溝下伍一（島田市）、井谷又二（袋井市）、
岸 郁平（浜松市中区）

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」（5名）

幼稚園・保育園の部：赤嶺 雫（御殿場市立森之腰幼稚園 年長）
小学校低学年の部：奥野晃洋（沼津市立今沢小学校 2年）
小学校高学年の部：中川侑紀（熱海市立桃山小学校 5年）
中学校の部：飯田実甫（沼津市立第四中学校 3年）
特別支援学校の部：山本旺祐（沼津市立原小学校・特別支援学級 1年）

