

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36号

## 推進員だより

### 「食を通して健康づくり」

静岡県8020推進住民会議委員  
静岡県食生活健康づくり推進協議会会長

渡邊 良子



十数年前、子供も社会人となり何か社会に貢献できないかと考えていたとき、市の広報で食生活改善推進員養成講座の募集を目にし、食べることも作ることも大好きなので即応募し、講習を受け推進員として出発しました。

何年も経たないうちに、市協議会の会長に就任することになり、同時に県協議会の理事にもなり、右往左往しながらどのように会を進めていくか考える毎日でした。全国各地で開催するリーダー研修会にも参加できるようになり、毎年素晴らしい講演を聞く機会に恵まれ、得た知識を会員と共有し「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域

に根ざした活動をしています。

子育て支援を始め、若い世代からの生活習慣病予防のための減塩教室、野菜摂取の進め、日本人の永年来不足しているカルシウム不足からの骨折や骨粗鬆症予防のための生涯骨太クッキング、高齢者のための食と健康などの事業の他、昨年から低栄養予防と閉じこもり対策として高齢者の居場所づくり「シニアカフェ」を全市町協議会で始めました。今まで「食」を中心に活動してきましたので、「歯と口」については特別な活動はしていませんでしたが、数年前、元日本歯科医師会会長の大久保先生の講演で歯と身体との影響を学び、歯と口が健康でなかったら、どんなに栄養のあるものも、おいしいものも、口にすることが出来ないどころか体力の低下になってしまうと思いました。私の活動の拠点である静岡市から行動を

起こし、県歯科医師会や行政に出向き、大型絵本や口腔ケアに関するリーフレットなどを提供していただきました。

多くの会員が「8020推進員」になるように8020推進員研修会を隔年ごとに開催し、推進員が中心となり勉強した知識を基に、教室開催時に、子供には歯磨きや噛むことの大切さを、高齢者には口の機能トレーニング

ニングなどをするようにしました。今では、子ども向けの手作りグッズやアイデアを持ちよるようになり活発に活動しています。

健康的な食習慣の改善と「8020運動」に加え「オーラルフレイル予防」を県内全域で今後も展開していきたい、県民の健康づくりと健康寿命の延伸に繋がることを願っております。

### お知らせ

### 8020推進・静岡県大会2019 in 裾野

テーマ「ふじのすそのからひろげよう 8020の輪」

「す」ぐに始めようオーラルフレイル予防

「そ」れが長生きの秘訣

「の」ばそう健康長寿

日時：令和元年11月17日（日） 13:00～16:00

会場：裾野市民文化センター「大ホール」（裾野市石脇586）

#### 〈大会概要〉

#### ・表彰

8020県民表彰（県知事賞）

8020推進財団理事長賞

図画・ポスターコンクール最優秀賞

#### ・駿東地区の歯科保健活動発表

#### ・講演&落語

三遊亭楽之介（落語家・小山町出身）

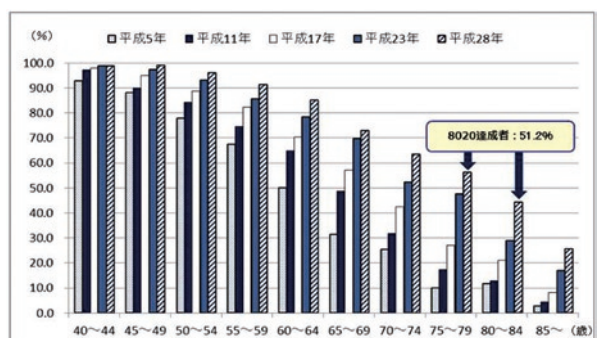
## 8020運動とオーラルフレイル予防

日本歯科医師会が8020運動を提唱して30年が経ちました。「8020」の「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。

一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。

歯の本数と食品を噛む能力に関する調査によれば、

図1. 歯の状況（20本以上の歯が残っている人の割合）  
8020達成者（80歳で20本以上の歯が残っている人の割合）は51.2%であり、平成23年の調査結果40.2%から増加している（8020達成者は、75歳以上85歳未満の数値から推測）。

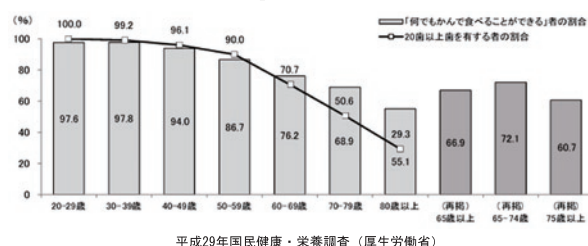


歯の状況（20本以上の歯が残っている人の割合） 平成28年歯科疾患実態調査（厚生労働省）

「8020」は社会全体または集団としての目標を示したもので個別の医療における目標ではありません。自分の歯を20本残したほうが良い場合もある、そうでない場合もあります。義歯などにより咀嚼の回復は

つていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが明らかになっています。8020達成率は、運動開始当初は7%程度（平均残存歯数4.5本）でしたが、2016年の歯科疾患実態調査では、達成者が51.2%となりました（図1）。「8020」を達成している高齢者率は高くなっています

図2. 「何でもかんで食べることができる」者と「20歯以上歯を有する」者の割合（20歳以上、男女計・年齢階級別）



平成29年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

可能です。義歯等でもきちんと噛めている人は健康状態が高いという調査結果もあります（図2）。8020を達成できなかった方もしっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。

## 地域包括ケアシステム

さて、2025年には団塊の世代が75歳を超えて後

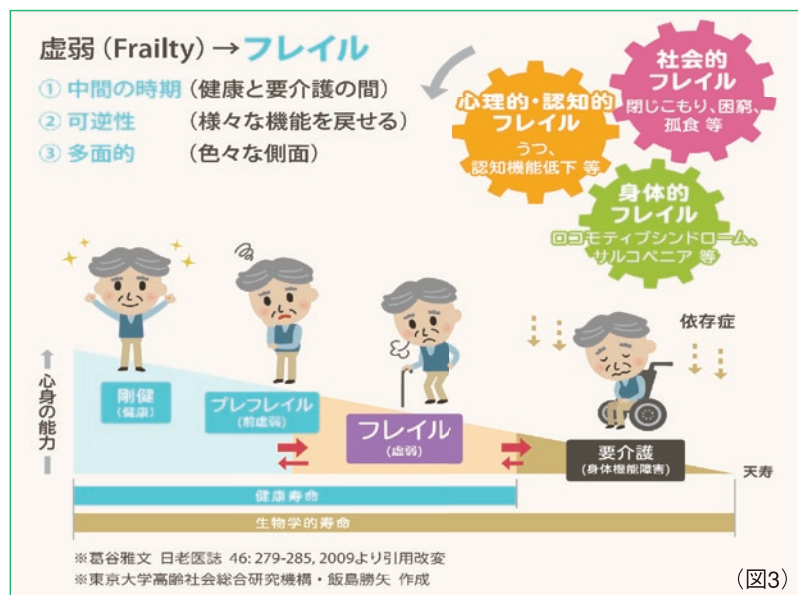
期高齢者となり国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上となることが見込まれています。さらに2040年には「団塊の世代」の後期高齢化（85歳以上）と、「団塊ジュニア」の高齢化（65歳以上）で高齢化率が40%まで上昇し、人口減少と高齢化がピークに達すると見込まれ、体力低下や寝たきりの状態にある高齢者に加え、認知症患者数も3人に1人となることが想定され、高齢者独居・高齢夫婦のみ世帯が増加して要支援・要介護高齢者が2.3倍となり、介護や医療のニーズが今後一層高まってくる。そのような中、「ときどき入院、ほぼ在宅」という在宅生活を基盤とする「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。重い病気になったり、持病が悪化したりする場合に限り入院治療し、症状が改善したら退院し、住み慣れた地域で在宅生活を送っていただくという考え方です。

## 介護予防

近年、高齢者は健康な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル」という中間的な段階を経ていると考えられるようになってきました。要介護状態になるのを未然に防ぎ、できるだけその状態になることを遅らせること、すでに支援や介護が必要であったとしてもその状態がさらに悪化しないようにして、改善を図ることが大切です。

健康な人が風邪をひいても、体の怠さや発熱を自覚するものの数日すれば治ります。しかし、フレイルの状態になっていると風邪をこじらせて肺炎を発症したり、怠さのために転倒して打撲や骨折をしたりする可能性があります。また、入院すると環境の変化に対応できずに、一時的に自分がどこにいてもかわからなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなったりすることもあります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフ



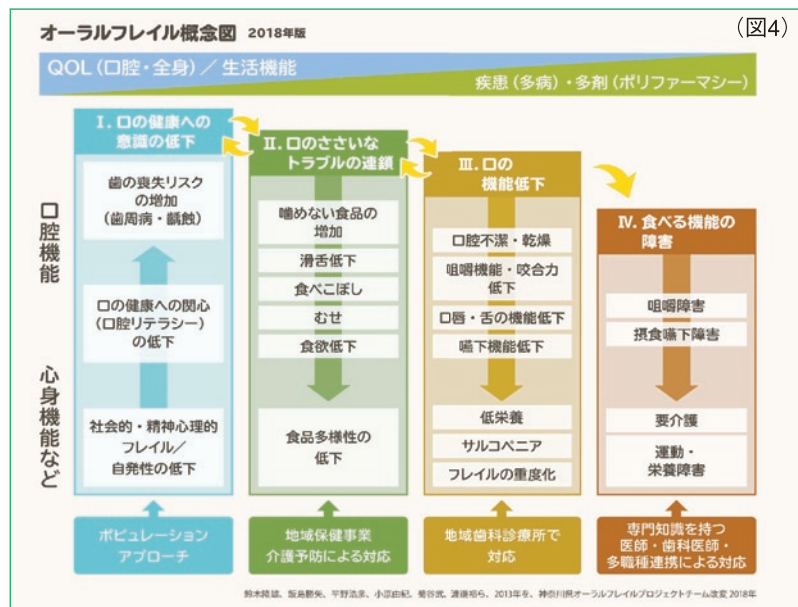


レイルから寝たきりになってしまうことがあります。つまり、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。また、フレイルは「身体」の虚弱だけではなく、「社会性」や「こころ」の虚弱という多面的な要素が互いに影響し合っています。いつまでも生き生きと暮らすためにはフレイルを予防

することが大切です。そのためには、運動・食生活・社会参加といった「健康長寿のための3要素」を実践することにより、再び健康な状態に戻すことができます（図3）。

**オーラルフレイル**

最近、食べこぼしをするようになった、飲み物にむ



せることがある、かめな食品が増えた、口が乾きやすくなった……これらは高齢者に体が弱っていく最も初期のサインです。これはほんの些細な症状であり、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。これらの不調を「オーラルフレイル」と呼び早い段階での対応が必要です。オーラルフレイル

は、健康とフレイルの中間の状態です。これは可逆的であることが大きな特徴で、早めに気づき適切な対応をすることで健康に近づけることができます。つまり、お口の機能の僅かな衰えが進行すると、食欲が低下したり、食べられない食品が増えたりします。すると、咬む力や舌の運動が衰え、栄養や代謝量の低下を引き起こし、サルコペニアやロコモティブシンドローム、認知症のリスクが高くなってフレイルの状態となってしまう（図4）。

歯の治療をされる場合、「8020（自分の歯の数）」を意識するよりも、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）などを入れて口の中の状態を良好に保つことが大事で

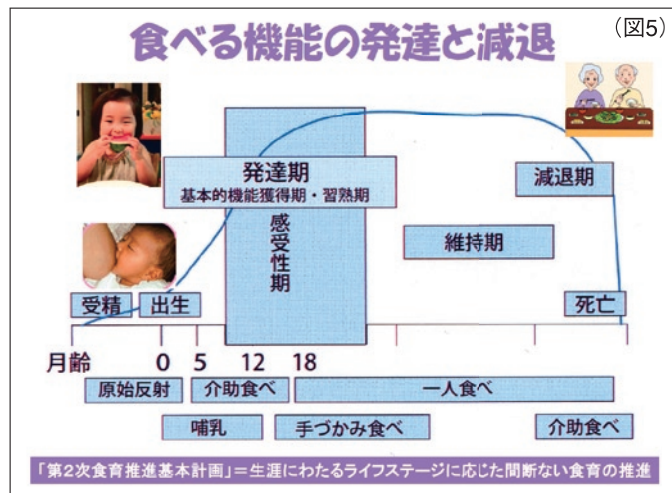
す。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも、お口の健康を保つオーラルフレイルの予防や対策が介護予防や重症化予防の第一歩です。

**口腔機能発達不全**

ところで、最近噛めない子どもが増えてきていると言われています。また、今の子どもは噛まないとも言われます。保育園の給食などで子どもたちの食べるようすを見てみると、「時間内に食べ終わらない子」「口の中にいつまでも食べ物が残っている子」がいる一方で、「あつという間に（噛まずに）食べ終わってしまう子」と、じつにさまざまです。でも、しっかり噛んでいない点では、共通しているようです。噛むことが苦手な子どもは、確実に増えています。噛まない、

「あごの発育不良」によって歯並びが悪くなる、むしろ歯になるなどの原因になります。「食べる」という行動は、生れながらに持って

いる本能のようなものですが、これは生後学習して獲得して行く行動です。食べる事に関わる機能の多くは、乳幼児期（1才から5才まで）に獲得されます。この時期は口腔や咽頭部（咀嚼・嚥下に関係する部位）の形態成長が著しく、形態の成長と機能が相まって、「摂食嚥下」という人間にとって大切な行動が形作られて行きます。「食べる機能」「話す機能」、その他の機能が十分に発達していないか、正常に機能獲得ができておらず、明らかな摂食機能障害の原因疾患がなく、口腔機能の定型発達において個人因子あるいは環境因子に専門的関与が必要な状態を口腔機能発達不全症と呼びます。乳幼児期に、しっかりと「食べる機能」が獲得できないと、口唇や頬や



喉などお口の周りの筋肉の発達が損なわれ、噛めない子飲めない子となり、ひいては全身の栄養状態に影響していきます。

**口腔健康管理**

つまり、むし菌や歯周病のためのケアと口腔機能を併せた口腔健康管理がとて有効なことなのです。口腔健康管理の目標は、生涯を通して口腔の問題に苦しむことなく人生を楽しめる

ようにすることです。口腔健康管理の基本は、口腔衛生と口腔機能の維持・向上です。これは生活の質（QOL）の維持・向上につながります。食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になります。アゴの運動による脳の活性、舌の運動による唾液の分泌、飲み込みや滑舌（発音）にも繋がります。

これは乳幼児期から高齢期まで全てのライフステージに関わるものです（図5）。

\*\*\*\*\*

【参考文献】  
8020健康長寿社会は実現するか（8020会誌・第10号 2011・1）  
平成28年歯科疾患実態調査（厚生労働省）  
平成29年国民健康・栄養調査（厚生労働省）  
歯科関係者のための食育支援ガイド2019（日本歯科医師会）  
オーラルフレイルハンドブック（神奈川県歯科医師会）  
こどもの口腔機能の向上について（鳥取県歯科医師会）

## 4 オーラルフレイルのスクリーニング問診票

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。

| 質問項目                    | はい | いいえ |
|-------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった  | 2  |     |
| お茶や汁物でむせることがある          | 2  |     |
| 義歯を使用している               | 2  |     |
| 口の乾きが気になる               | 1  |     |
| 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった    | 1  |     |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める |    | 1   |
| 1日に2回以上は歯を磨く            |    | 1   |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している     |    | 1   |



### 合計の点数が

0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表