

はち まる にい まる
8020



第49号

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

推進員だより

『歯科技工士から伝えたい8020と オーラルフレイル予防』

公益社団法人静岡県歯科技工士会
副会長 片山知暁



「入れ歯でも、しっかりと噛めていれば大丈夫ですよ」

私たち歯科技工士は、日々一人ひとりに合った入れ歯を作っています。入れ歯は、失われた歯の大切な代役。食べる楽しみや、毎日の暮らしを支えてくれる心強い存在です。でも、入れ歯を「作る側」だからこそ、どうしても伝えたいことがあります。それは、自分の歯で噛むことの価値は、入れ歯とはやはり別ものだということです。

8020運動は、「80歳

で20本以上の自分の歯を保とう」という目標です。これは、ただの「本数」の話ではありません。自分の歯で噛めると、噛んだ力や感覚が脳に自然に伝わり、食べ物の硬さや食感をちゃんと感じ取れます。ところが、歯を失うと噛みにくくなります。これにより食が細くなったり、柔らかい物に偏ったりして、栄養や食事のバランスが崩れます。さらに、噛む・飲み込む・話すといった口の働きそのものが少しずつ弱っていき、オーラルフレイル(口の衰え)につながっていきます。入れ歯は、その大事な「食べる力」を支えるための補填具です。どんなに精密に作られた入れ歯でも、「歯の根っこ(歯根)」はありません

ん。噛む力は歯ぐきを通して伝わり、感覚もどうしても間接的になります。私たちは、できるだけ違和感が少なく、よく噛める入れ歯を追求していますが、「噛む感覚の細やかさ」や「噛む力の自然さ」は、自分の歯にはかないません。その小さな差が長い年月の中で「食べる力」「話す力」「表情の力」にじわじわ影響し、気づかないうちにオーラルフレイルの入口になってしまふことがあります。

昨年、「静岡県民の歯や口の健康づくり条例」が16年ぶりに改正され、歯や口の健康の大切さが、あらためてはつきりと示されました。歯や口の機能が全身の健康や健康寿命にとって重要であることが明確になり、ライフステージに合わせて、切れ目なく取り組むことが示されました。県民には定期的な歯科健診の受診が努力事項として位置づけられました。県民の取組とし

て定期的な歯科に係る検診(健診)を受ける努力が位置づけられ、職場や学校とも連携していく方向が示されています。だからこそ、「痛くなったら」ではなく、定期受診・歯周病対策・口の機能チェックをセットで続けることが、オーラルフレイル予防の一番の近道になります。むし歯や歯周病は、早く見つけて早く手当てできれば、防げることが少なくありません。毎日のセルフケアと、定期的な歯科受診が、未来の食事と健康を守ります。入れ歯は「最後の砦」として、とても大切な存在です。でも、できるなら使わずにすむ人生を。8020とは、「歯が残っていること」そのものが、オーラルフレイルを遠ざけ、食べる・話す・笑うという日常を守る力になる、というメッセージです。入れ歯を作る私たちだからこそ、心からそう伝えたいと思います。

8020 推進・静岡県大会 in 富士 報告

日時：令和7年12月7日(日) 開催
場所：富士市交流プラザ「多目的ホール」

人生100年時代の口の健康とは

― 歯だけでなく「口の機能」も大切です ―

東京科学大学大学院地域・福祉口腔機能管理学分野

東京科学大学病院オーラルヘルスセンター長

教授 松尾 浩 一郎

皆さんこんにちは。東京科学大学の松尾孝一郎です。

このたび静岡県の関係各位の皆さまに、このような機会をいただき心より御礼申し上げます。今回は「人生100年時代の口の健康とは、歯だけではなく口の機能も重要です」というテーマでお話しします。

東京科学大学と、私の仕事について

私が所属する東京科学大学は、昨年10月に東京医科歯科大学と東京工業大学が統合して誕生した新しい大学です。国際的には「Science Tokyo (サイエン

ス東京)」という名称も用いています。

私は大学で歯科衛生士養成に関わりながら、大学病院の「オーラルヘルスセンター」でセンター長を務めています。このセンターは、入院中の方や手術・化学療法・放射線治療を受ける方、救急搬送で人工呼吸器が装着されている方など、**全身状態が不安定な患者さんの口腔ケアを専門に行う部門**です。日々診療をしていて痛感するのは、「悪くなつてから整える」のは本当に大変だということです。だからこそ、**悪くなる前から口の状態を保つ予防**がとても大切だと考えています。

口が全身に影響する「2つのルート」

口の健康が全身に影響することを示すエビデンス(研究結果)は、近年とても増えています。影響のルートは大きく2つです。

1つ目は、**口腔衛生環境**です。口の中の環境が悪いと、誤嚥性肺炎のように口腔内細菌が肺に入って感染を起こしたり、歯ぐきの炎症部位から細菌が血管へ入り、全身の炎症リスクを高めます。ですから、口の清潔を保つことは感染症予防の観点からも重要です。

2つ目は、**口の機能**です。私たちが栄養をとる入口は口です。嘔む・飲み込む・話すといった機能が低下すると、栄養摂取がうまくいかず、結果として全身の状態に影響します。口がきれいでも、噛めなければ食事はとれません。「食べるための口の機能を維持する」ことが、これからますます

重要になります。

口の機能は高齢期だけの話ではありません

口の機能の話というと高齢期の「オーラルフレイル」を思い浮かべる方が多いと思いますが、実は高齢期だけの問題ではありません。予防は低下する前から行うものです。成人期からの維持が大切ですし、さらにさかのぼれば子どもの頃の発達支援も重要です。現在は「口腔機能発達不全症」という診断もあり、子どもの口の育ちを支える取り組みが進んでいます。

フレイルとオーラルフレイル

フレイルは、加齢に伴って心身が弱り、要介護リスクが高まる「途中の状態」です。特徴は、①多面性(身体・心理・社会)、②中間の時期、③可逆性(早期発見・早期対応で戻れる)

です。たとえば気持ちが悪くて外出が減り、食事が減り、体が弱って転倒する…という負のスパイラルが起きますが、周囲の支えと行動で元気に戻ることもできます。



その中で**オーラルフレイルは、フレイルよりも少し手前の段階**とされています。口は栄養摂取の入口ですので、口の機能低下が栄養を通じて身体のフレイルに影響します。また嘔みにくさが外食や会食を避けるきっかけになり、社会的フレイルにもつながり得ます。さらに重要なのは、口の変化は**自覚しにくい**ということです。歯は一度に失う

わけではなく、少しずつ減るため適応してしまいます。極端に噛めない状態でも「何でも食べられます」とおっしゃる方がいますが、実際は丸のみで、噛む機能を飲み込みで代償している場合もあります。だからこそ「今どの辺りにいるのか」を知ることが大切です。

**まずはセルフチェック
「オーラルフレイルチェック」**

提唱されている簡単なセルフチェックがあります。機械を使わず、どこでもできる質問票です。

- 半年前と比べて硬いものが食べにくい
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の乾きが気になる
- 発音がはっきりしない／聞き返されることが増えた
- 5項目のうち2つ以上当てはまるとオーラルフレイル

の可能性あります。気になったら、かかりつけ歯科医院で相談してください。最近では口の機能を機器で定量評価できる歯科も増えています。



**唾液の働きと、
乾きへの対策**

唾液は1日に1〜1.5リットル分泌されると言われ、抗菌作用・中和作用・洗浄作用・消化作用・飲み込みやすくまとめる作用・粘膜炎保護など、多くの役割があります。加齢そのものよりも、糖尿病や腎不全などの疾患、そして薬の副作用で唾液が減るケースが少なくありません。

せん。抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬、アレルギー薬、一部の降圧薬などで口の乾きが出る場合があります。お薬手帳を見直して、重複や影響がないか確認することも大切です。

対策としては、唾液腺のマッサージも一時的には有効ですが、継続的には「刺激」が重要です。食事だけでなく噛む、ガムを噛むなど、生活の中で唾液分泌を促す工夫をおすすめします。

**舌は「食べる」を
支える主役です**

舌の話はよく聞くとお聞きしますが、今日はあえて舌の重要性を強調しました。実は私たちは、歯がなくてもある程度食べられますが、**舌が機能しないと食べるのが極めて困難**になります。食べ物と奥歯に運び、噛んだものを歯の上に戻し、左右へ移し、唾液と混ぜ、飲み込みやすい形にまとめて喉へ送る——この一連の動き

で舌はずっと働いています。

舌は筋肉の塊で、全身の筋肉と同様に、衰えると力や動きが落ちます。見た目のボリュームが保たれていても、脂肪に置き換わって機能が低下することがあります。そこで歯科では、舌の力(舌圧)や口の運動機能を測る評価も行われています。可能であれば、かかりつけ歯科で「口の機能評価をしていますか」と一度聞いてみてください。

**滑舌(パ・タ・カ)で
口の運動機能をみる**

口の運動機能は滑舌でみる方法があります。「パ(唇)」「タ(舌先)」「カ(舌の奥)」を5秒間でできるだけ速く発音し、1秒間に6回(5秒で30回)が一つの目安です。普段からよく話す方は良い値が出やすく、話す機会が少ない方は低くなる傾向があります。「使うこと」が大切です。継続のコツは「楽しく」

です。日常会話、友人とのおしゃべり、そしてカラオケも良いとされています。独居で話す機会が少ない日は、新聞の一面を声に出して朗読するなど、「口を大きく動かして、はっきり発音する」習慣もおすすめです。腹から声を出すことは呼吸の筋肉にも良いと言われています。

また、スマートフォンで滑舌を測れるアプリもあります。手軽に「見える化」してみると、気づきにつながります。

**口のエクササイズ
舌を大きく回して
飲み込む**

簡単にできる口のエクササイズも紹介しました。舌を口の中で、**右下↓左上**のように「ゆっくり・大きく」回します。1周回すと唾液が出るので、その唾液をぐくんと飲み込みます。右回り・左回りを各10回、できる時に行ってください。飲み込む時は少し力強く意識

すると、顎の下の筋肉も使われます。

**入れ歯を作るだけでは
栄養は改善しません**

噛めるようにすることは大切ですが、実は研究では「入れ歯を作っただけ」では栄養状態は改善しにくいことが示されています。理由は、食事が習慣だからです。入れ歯を作っても、帰りにいつものコンビニ弁当を選ぶ——それでは摂取内容は変わりません。入れ歯に加えて、**栄養・食事の話を一緒に行う**ことで、野菜・果物・肉・魚の摂取が増えたという報告もあります。口の機能の改善と食事(栄養)の支援は、セットで考えることが重要です。

**口・栄養・運動・社会
参加を
“一体で” 取り組む**

介護予防の国の議論でも、**口腔・栄養・リハビリ(運動)を一体的に取り組むこ**

とが効果的だと言われてい
ます。運動だけでも、た
んぱく質などの栄養が入ら
なければ筋肉はつきません。
そして栄養は「食べて」

入れるものですから、食べ
る入口の口が弱っていると、
必要な栄養がとれません。
口の清潔は感染症予防にも
関わります。だからこそ、
口を中心に「運動・栄養・
社会参加」まで含めて取り
組むことが、オーラルフレ
イルの啓発の大きな特徴だ
と考えています。

**カムカム健康プログラム
食べながら学ぶ、
行動変容の仕組み**

最後に、私たちが取り組
む「カムカム健康プログラ
ム」を紹介しました。これ
は、口・咀嚼・栄養の行動
変容を目的とした複合プロ
グラムです。中核にあるの
が「カムカム弁当」です。噛
み応えを感じながら、しっ
かり栄養がとれるように工
夫したお弁当で、「食べな
がら学ぶ」ことを重視して

います。

「一口30回噛みましょう」
と言われても続かないのは、
噛まなくても食べられるも
のが多いからです。噛み応
えのある食事は、自然に咀
嚼回数が増え、「噛むって
大事だ」と体感できます。

野菜を大きめに切る、加熱
を短くして歯ごたえを残す、
サラダにナッツを足す、ポ
テトサラダに枝豆を加える
——このような小さな工夫
で「カムカム」は作れます。
また、継続を支える工夫と
してLINEを活用してい
ます。導入のハードルが低
く、レシピや復習コンテン
ツに触られます。参加者
同士のチャットコミュニテ
イもあり、各地の弁当紹介
や感想の共有が行われ、楽
しさと社会参加の要素にも
つながっています。

参加者の声を示す「変化」

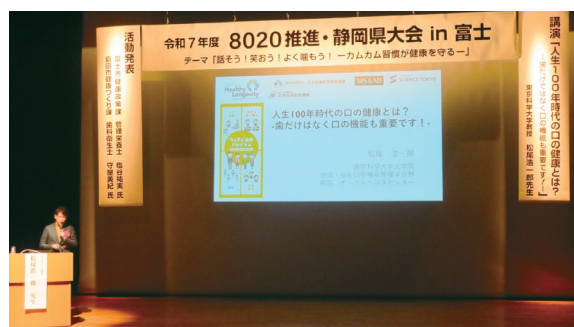
プログラム参加者からは、
最初は「野菜が硬くて驚い

た」「入れ歯で噛むのに苦
労した」という声がある一
方で、「噛むほど味が出て
美味しかった」「6回続け
ると慣れて、最後には「今
日は柔らかいね」と言っ
てしまうほどになった」と、
変化が語られました。

また、「口腔機能や健康
状態のチェックから始まり、
テーマごとの講話で納得し
ながら続けられた。これか
らも口腔ケアを怠らず、栄
養・運動・社会参加で全身
のフレイル予防に取り組み
たい。よく噛むことは健康
の第一歩」という、非常に
前向きな感想も紹介しまし
た。

おわりに

人生100年時代の口の
健康を考えるうえで、むし
菌予防・歯周病予防が大切
なのは言うまでもありませ
ん。そのうえで、口の健康
は歯だけではなく、**全身の
健康に寄与する**という点を、



ぜひ改めて意識していただ
ければと思います。感染症
予防のために口腔衛生環境
を整えること、そして美味
しいものをしっかり噛んで
食べるために口の機能を維
持することが重要です。さ
らに、口は「食」を通して
体の健康につながります。
栄養や食事の視点と合わせ
たオーラルフレイル予防を、
ぜひ日々の生活の中で実践
していただければ幸いです。
最後までお読みいただき、
ありがとうございます。
(文責：佐々木 優)