

「健康寿命を伸ばすには」

埼玉県立大学 保健医療福祉学部
健康開発学科 口腔保健科学専攻
助教 戸田 花奈子

1. はじめに

『長生きはしたいけど、寝たきりにはなって家族に迷惑はかけたくない。』

この講座を閲覧される方の中には、このように考える方もいるかもしれません。

健康寿命とは、ある健康状態で生活することが期待される平均期間を表す指標です。日本では、健康寿命は国民生活基礎調査をもとに、「日常生活に制限のない期間の平均」と「自分が健康であると自覚している期間の平均」によって算出されています¹。今回の講座では、この健康寿命を延ばすために、お口の健康、特にオーラルフレイルに対する考え方をご紹介します。

2. オーラルフレイルとは

ご自身の歯を失うこと、義歯の使用はオーラルフレイルと強い関連があります。フレイルは「虚弱」の意味で、オーラルフレイルはその造語です。「口腔が虚弱になった状態」のことをさしています。歯がなくなった、ぐらぐらするなどのお口のささいな衰えは「食べにくい」、「食べられる食品が限られる」状態となります。ひいては「外食を避ける」、「心身の機能低下」にまでつながってしまう、負の連鎖を生み出しかねません。これはまさに冒頭でお話した、健康寿命の「日常生活に制限のない期間」に影響します。オーラルフレイルを予防することは、健康で質の高い生活に影響しているのです。

下に簡単なチェック項目²を示します。ご自身のオーラルフレイル状態をチェックしてみてください。

3. オーラルフレイルの原因

オーラルフレイルは主に歯の喪失と加齢による筋力が原因です。

① 歯の喪失

1989年に厚生省（当時）は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という、8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動を開始しました。これまで行われた調査によれば、おおよそ20本以上の歯があれば、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。義歯でも食べられますのですが、自分の歯の方がより自由な食品選びができます。

お口の病気は主に「歯周炎（歯周病、歯槽膿漏）」と「う蝕（むし歯）」が代表的ですが、う蝕も歯周

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅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"/> 口の乾きが気になる	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・たくあんくらいの堅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

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝夫

¹ 厚生労働省。

健康寿命のあり方に関する有識者研究会報告書.2019年3月. <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000495323.pdf>

² 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より一部抜粋 https://www.jda.or.jp/pdf/oral_flail_leaflet_web.pdf

病も、最終的に歯が抜けてしまう病気です。

う蝕はう蝕原因菌により歯の表面が溶かされていきます。やがて痛みを感じるようになり、最後には痛みを感じなくなります。このとき歯の奥にある神経が死んで（失活して）しまいます。失活した歯は脆くなるので治療の後に歯が割れて、最終的に歯の根まで抜かざるをえない場合があります。

歯周炎はう蝕とは異なり、歯の周囲の骨が溶けていく病気です。土壌が無くなった柱が倒れるように、歯周病が重度まで進行すると歯が抜けてしまいます。原因菌が歯周組織内に入り込むことで体が防御反応（炎症）を起こします。炎症は体に良いわけではありません。炎症によって出てくる毒性物質が血管内に入り込むと、糖尿病、早産・低体重児出産、肥満、血管の動脈硬化に関連していきます³。近年では歯周炎の原因菌のひとつである *Porphyromonas gingivalis* がもつタンパク質分解酵素がアルツハイマー型認知症を悪化させる可能性⁴も示唆されています。

② 筋力の低下

食事は咀嚼（噛む）と嚥下（飲み込む）ができることで初めて成り立ちます。普段は意識していないと思いますが、噛むときは頬、飲み込むときは喉の周囲の筋肉がよく動いてくれます。加齢に伴いこの筋力が低下すると、食べこぼしや食べにくさが発生してきます。

実は、食事に使う筋力や唾液分泌を促すような体操を行うことで改善が期待できます。

日本歯科医師会では様々な体操を紹介しています⁵。その一部を下に示します。どれも簡単な体操ばかりですので毎日の歯磨き＋αとして取り入れてはいかがでしょうか。毎日無理のない範囲で継続することが重要です。



³ 特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会 HP 「歯周病が全身に及ぼす影響」

<https://www.jacp.net/perio/effect/>

⁴ Dominy SS, Lynch C, Ermini F et al. *Porphyromonas gingivalis* in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors. *Sci Adv*. 2019 Jan 23;5(1):eaau3333. doi: 10.1126/sciadv.aau3333.

⁵ 日本歯科医師会 HP [オーラルフレイル対策のための口腔体操 | オーラルフレイル | 日本歯科医師会 \(jda.or.jp\)](#)

2 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

※ お口を開くときは、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
- ② おへそをのぞきこみながら、5つ数える。

※ 首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ペロ出しごっくん体操



ペロをあまり出さず飲み込む。

ペロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

ごっくん体操

チェック！ 飲み込んで確認



喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※ 体操の前に位置をチェックしましょう。

1 喉ぼとけを上げる



のどに手を当てたまま、顎を少し引く。
ゴクンと飲んで、喉ぼとけを上げる。

2 上げたまま5秒保つ



喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※ 5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

3 息をしっかり吐き出す



息を一気に吐き出す。
※ お腹からしっかりと吐き切りましょう。

公益社団法人 日本歯科医師会

3 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

効果 「食べこぼし」や、食べ物が口に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

※ 姿勢は正しく！
※ 左右両側で均等に噛みましょう

1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。

- ① 唇を閉じて、しっかりと噛む。
- ② ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③ 姿勢を正して噛む。



4 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

効果 口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

早口言葉

レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生果 生米 生卵)
レベル2	隣の家はよく特食う家だ
レベル3	あおまきかみ あかまきかみ きまきかみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル4	隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう！

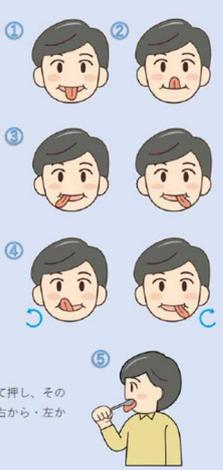


5 舌のパワーをつける体操

効果 「詰喉」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング

- ① 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
- ② 舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。
- ③ 舌を左右に伸ばす。
- ④ お口の周りをぐるりと舌を動かす。
- ⑤ スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前からと同様に行います）。



公益社団法人 日本歯科医師会

4. You are what you eat あなたはあなたの食べた物でできている

いかがでしたか？見出しの言葉はフランスの美食家として有名なブリア＝サヴァランの発言と言われています。人生100年時代、いつまでも自分の食べたいものをおいしく食べられる体でいたいものです。オーラルフレイルを予防して、健康で豊かな生活を送りましょう。