

～健口と輝く笑顔のために～ JAPAN DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION 歯科衛生だより

2022 February vol.67

発行人／吉田 直美
発 行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<https://www.jdha.or.jp/>

“人は口から衰える”しかし“口から復活”する！

国立モンゴル医科大学 客員教授
(元岡山大学病院 小児歯科 講師)

おか ざき よし ひで
岡崎 好秀

現在、日本人の平均寿命は男性約81歳、女性は約87歳です。(2020年簡易生命表より)

ここでクイズです。

クイズ 江戸時代の平均寿命は何歳くらいでしょう？(図1)

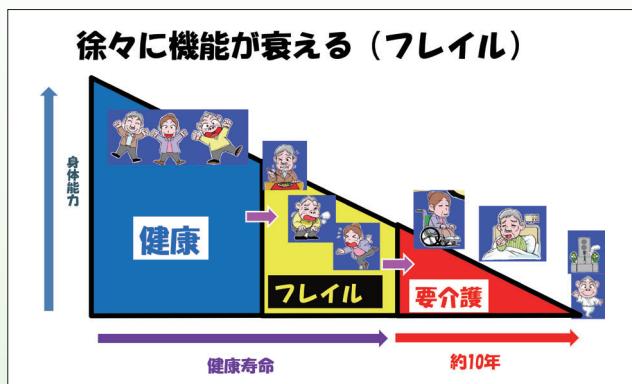


(図1)

縄文時代の平均寿命は31歳、室町時代では33歳、江戸時代が45歳、明治時代で43歳です。従って、正解は2です(図1)。現在、当時と比べ寿命が約2倍になっています。

“人生100年時代”的言葉もありますが、これからも寿命は伸び続けるでしょう。誰もが長生きし、人生を楽しみ最後はコロリと逝きたいものです(ピンピンコロリ)。これが理想です。

でも実際には、“ピンピンコロリ”で逝ける方は1割、10人に1人しかいません。それでは、残りの9人はどうなるでしょう？



(図2)

ある日突然、病気で倒れ要介護となる人は、10人のうち2人です。では、残りの7人はどうでしょう？

さて、女性の平均寿命は約87歳ですが、元気に生活できる健康寿命は約75歳で、その差は12年です。つまり、最後の約10年は誰かの世話(要介護状態)にならなければなりません。実は、7割の方は、急に寝たきりになるのではなくて、少しずつ体が衰えてきます(図2)。これを“フレイル(衰え)”といいます。この段階に気がついて、早く手を打てば健康な状態を維持でき、寝たきり生活を先延ばしすることができます。その分、人生を楽しむことができます。

フレイル(衰え)には3つあります(注1)(図3)

- 1:身体的フレイル
- 2:社会・心理的フレイル
- 3:栄養・口腔のフレイル

3つのフレイル(衰え)

①身体的 ②社会・心理的 ③栄養・口腔



(図3)

注1:3つのフレイルは、“身体的”、“社会的”、“精神・心理的”を指す。ここでは“社会的”と“精神的”を一本化し、“栄養・口腔のフレイル”を加え解説する。

それぞれ説明しましょう。

1:身体的フレイル

年齢とともに筋肉が減り、骨が弱くなります。また腰やひざなど関節の病気が増えます。筋肉が落ちてくると、徐々に歩くのが遅くなる、握力が低下する、転びやすくなります。最近、“早く歩くと息切れする”、“ペットボトルのフタを開けにくい”、“ちょっとした段差で足を引っかける”的もその一つです。もし、転んで足や腰の骨を折ったら入院ですし、車椅子のお世話に

ならなければなりません。これがきっかけで、寝たきりになる人が多いのです。

2:社会的フレイル

外出して友達に会って、食事やおしゃべりをすると楽しい時間が過ぎます。しかし、定年などで、外出の機会が減ると家にいる時間が増え、気持ちが沈みがちになります(図4)。



(図4)

ここでクイズです。

クイズ どちらが“寝たきり”になりにくいでしょう?(図5)

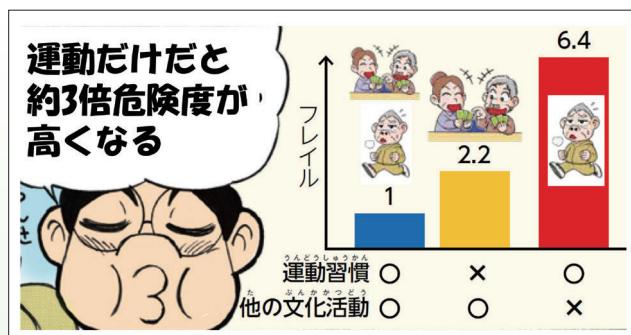
1:一人で運動をしている。

2:地域に出て文化活動をしている。



(図5)

一般的には、運動が一番と思われがちですが、文化活動よりもフレイルの危険性が3倍も高くなります(図6)。外出すると、必然的に体を動かすだけではなく、会話する機会も増えたためです。



(図6)

3:栄養・口腔のフレイル

歯が悪くなると、噛めないので、軟らかいものばかり食べるようになります。口の動きが悪くなるだけではなく、食べ物が

偏り栄養不足になります。

噛める歯があれば、レストランのメニューを見て、好きなものを注文できます。しかし噛みにくになると、硬いものから軟らかいものへ料理の好みが変わってきます。歯が悪くなると、“何を食べようか”ではなく、“どんなものなら食べられるか”と思うようになります。

現在、“栄養・口腔のフレイル”が注目されています。

歯が悪くて栄養が不足する→筋肉が痩せる→足腰が弱くなり、転びやすくなる→腰・大腿部の骨折→入院→車椅子の生活→外出できない→ますます筋肉や骨が弱くなる→友達との会話が減る→一人で食事→おいしくない→お腹が減らない→ますます筋肉や骨が弱る→本格的な寝たきり。このように食べられないことがきっかけで、悪循環に陥ります(図7)。



(図7)

問題は、歯を失うことだけではありません。“滑舌が悪くなる”、“口が乾く”、“イビキをかく”、“食べカスが、歯につきやすい”、“口臭がある”、“食べこぼしが増えた”、“舌や頬をよく噛む”、“食事中むせやすい”、“飲み込みにくい”など、お口の機能は40歳代から低下します(図8)。



(図8)

試しに、“口笛”を吹いてみてください。昔のように音が出ないと、口唇や舌の機能が衰えている証拠です。“口の衰え”があると、死亡率が約2.1倍、寝たきり率は2.4倍にも達します。

こうして“口のささいな衰え”から始まり、徐々に全身へと広がります。このように“人は口から衰え”ます。でも、早くから取り組みをすれば防ぐことができます。

長年、日本人の死因の第1位はガン、第2位は心臓疾患、第3位は脳血管疾患でした。しかし、2011年には肺炎が第3位になりました。この70%以上は、食べカスなどが肺に入る誤嚥性肺炎です。そこで、その予防のために口腔のケアが注目されました。しかしそれで予防できても、“誤嚥”そのものは減少しません。誤嚥は、平均寿命の延びと関係します。高齢者の餅による窒息事故を考えればわかるでしょう。これらの

問題は、“ゴックン力”(嚥下力)の衰えによるものです。平均寿命が短かった頃は、この様な問題が起こる前に亡くなっていたのです。だから口の機能を低下させないことが重要です。

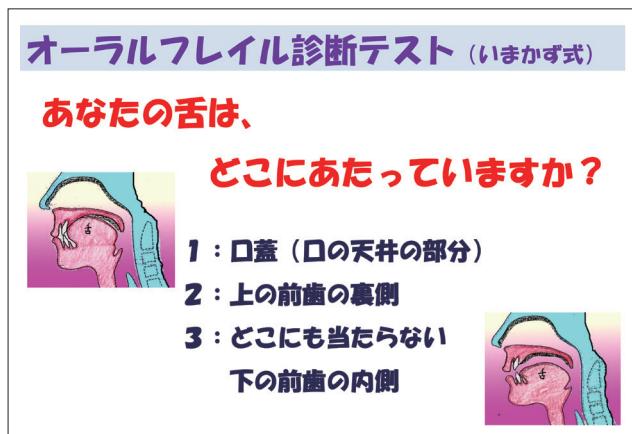
ここでいまかず式お口のフレイル診断テストを行ってみましょう(図9)。

口を閉じた状態で、舌の先はどこに当たっているでしょう？

1: 口蓋(口の中の天井)

2: 上の前歯の内側や歯グキ

3: どこにも当たらない・下の前歯の内側



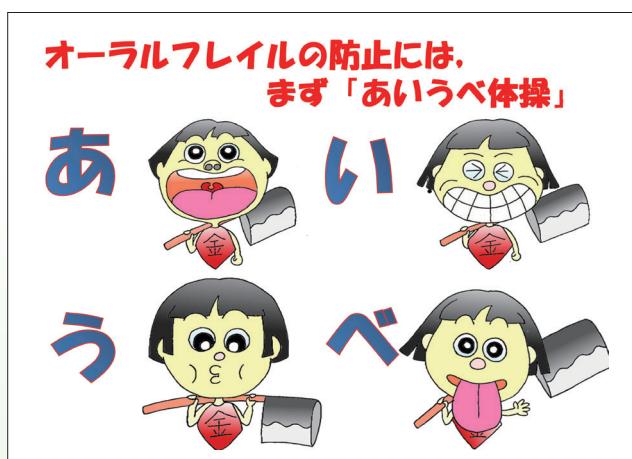
(図9)

一般の方に行っていただくと、1は約30%、2は約60%、3が約10%の割合になります。

望ましいのは1の口蓋です。ここで、舌をタントンと鳴らしてください。その時、最初に口蓋に当たるのが本来の舌の位置です。2、3となるにつれ、舌の筋力が低下し、口が開き口呼吸をするなどお口のフレイルに陥る可能性があります。口呼吸は、歯周病や口臭だけでなく、イビキや夜間の無呼吸につながり循環器性疾患などの原因にもなります。舌も筋肉の塊ですから、年齢とともに衰えてきます。

しかし自宅でも簡単に、お口の機能をアップする方法があります。

それが健口体操です。ここでは、その代表として内科医師今井一彰先生考案の“あいうべ体操”を紹介しましょう。
以下：顔の筋肉を大きく動かしながら(図10)、



(図10)

まず「あ～」と言いながら、喉の奥が見えるくらいを大きく口を開く。

次に「い～」と言いながら、前歯が見えるくらい、口を思い

切り横に広げる。

そして「う～」と言いながら口唇を前に突き出す。

さらに「べ～」で舌先を思い切り前へ伸ばす。

これをゆっくり10回、行ってください。

そしてもう一度、図9のお口のフレイル診断テストを行ってみてください。

驚くことに、これだけで、舌の位置が2や3の方の大半は、口蓋に当たっているはずです。また、1の方は舌が口蓋に当たる面積が増えているでしょう。

ちなみに、あいうべ体操を10回行った後では、1が約75%、2が約20%、3が5%以下となります。

朝晩の1日3回行うと、確実に口の周りや舌の筋力がアップします。これを続けると、お口のフレイルの予防だけでなく、滑舌が良くなる・イビキが減る・小顎になるなどの効果も期待できます(図11)。



(図11)

健口体操は、簡単でどこででもできます。しかも“タダ”です。

人は“口から衰え”ます。しかし、お口の機能を高めることで“口からの復活”が期待できるのです。一生、美味しい・楽しく食べるためにも健口体操を行ってみてください。