

口腔機能低下の原因を探る!

「食事中にむせることが増えた」「固いものが食べにくくなった」「滑舌が悪くなった」と感じたことはありませんか。こうした変化は誰にでも起こりますが、「口腔機能低下症」のサインかもしれません。

口腔機能低下症とは

口腔機能低下症とは、^{そしゃく}噛む力(咀嚼)、^{えんげ}飲み込む力(嚥下)、舌の動き、唇の動き、頬の動き、唾液の分泌など、口のさまざまな機能が複合的に低下した状態です。2018年に歯科保険診療に導入された比較的新しい概念で、高齢になるほど発症しやすいとわかっていますが、「年だから…」と諦める必要はなく、生活習慣の見直しや適切なケアで改善・維持することが可能です。

歯科医院では歯の治療や口を清潔に保つだけでなく、「噛む」「飲み込む」「話す」といった口の機能を維持・向上させる支援も行っています。

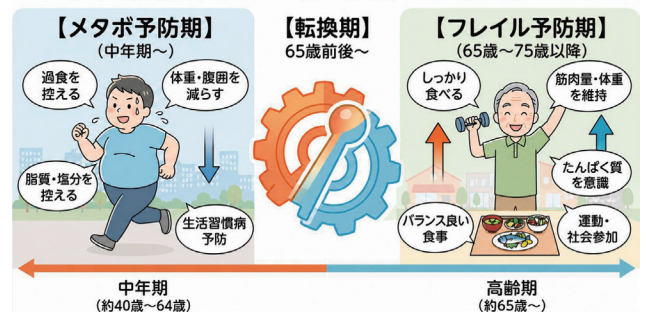
注意したい原因「低栄養」

口腔機能低下症の原因の一つに低栄養があります。噛みにくさや飲み込みにくさから食事量や種類が減ると、体に必要な栄養素(たんぱく質・ビタミン・ミネラル)が不足し、口のまわりの筋肉が衰え、さらに食べにくくなるという悪循環に陥ります。

筋肉の材料となるたんぱく質が不足すると、唇や舌、頬、の

どなど飲み込みにかかわる筋肉が衰えて口腔機能低下が進みやすくなります。「肉や魚を食べる量が減った」「食事が1〜2食になりがち」という方は注意が必要です。また、半年で体重が2〜3kg以上減っている場合は低栄養のサインかもしれません(図1)。

メタボ予防からフレイル予防へのギアチェンジ



※本イラストは一般的な栄養の考え方を提示するものです。持病のある方は主治医にご相談ください。

図1

社会的要因も大きく影響

口腔機能低下症の原因は体だけでなく、社会的な環境も大きく影響します。

一人での食事は食欲が湧きにくく、栄養が偏りがちです。人との交流が少ないと会話の機会が減り、口のまわりの筋肉

を使うことも少なくなります。

さらに、外出機会の減少は歯科受診が遠のき、むし歯や歯周病、義歯の不具合などに気がづらくなります。加えて、治療費への経済的な不安から受診を控えるケースも見られます。

* 歯科訪問診療や助成制度が利用できる場合もありますので、市区町村や地域包括支援センターへ相談してみましょう。地域のサロンや体操教室など、人とのつながりを保つことも口の健康につながります。



図2 オーラルフレイル概念図 一般市民向け

出典：一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、
一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会
「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」2024年4月1日

全身の病気との関係

糖尿病、脳卒中、パーキンソン病などの全身疾患が口の機能に影響を与えることもあります。たとえば糖尿病では歯周病が悪化しやすく、歯周病は血糖コントロールを悪化させることが知られています。全身の健康と口の健康は密接につながっているのです。

「食事に時間がかかる」「食べる量が減った」「噛みにくい」「むせやすい」と感じたら、かかりつけ歯科医院に相談してください。

口の健康は、おいしく食べる楽しみと生きがいを支える大切な土台です。定期的に歯科医院で口の状態を確認し、いつまでもおいしく食べられる口を守っていきましょう。

オーラルフレイル ～小さな変化を見逃さないで～

お口の機能の些細な衰えが積み重なり、やがて口腔機能低下症や全身の虚弱(フレイル)へとつながっていく過程を「オーラルフレイル」と呼びます。初期サインとされる5項目のうち、2つ以上当てはまる方はオーラルフレイルの状態です(図2)。

進行すると食べられるものが減って低栄養となり、全身の筋力や活力も低下します。「年のせいだから仕方ない」と放置せず、早めにかかりつけ歯科医院へ相談しましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会
在宅・施設口腔健康管理委員会)