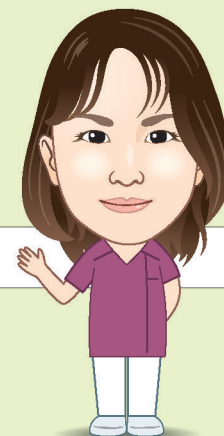




入院中に多職種で行う栄養管理： 栄養サポートチーム Nutrition Support Team: NST



歯科衛生士
しらいし あい
白石 愛

オーラルフレイル | oral frail

【お口は大事な器官】

最良の栄養療法は経口摂取(=口から美味しく食べる)です。食物を咀嚼し、味わい、心身共に満足感を得ることは人生の楽しみそのものです。食べるだけでなく、語り、笑い、表現する器官でもある口腔の働きは、QOL(生活の質)を高く保つためにとても大切です。

【そもそもフレイルって?】

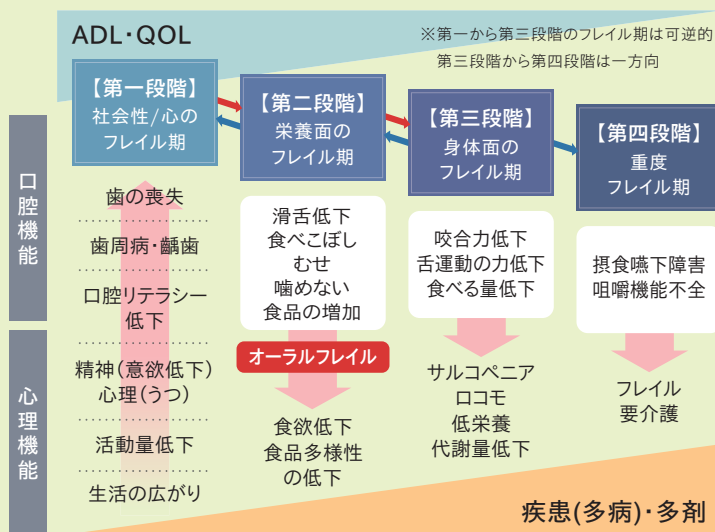
フレイルとは加齢に伴い生理的予備能が低下することで、病気やケガなどのストレスに対して脆くなった(≡打たれ弱くなった)状態です。フレイル患者は転倒・骨折や合併症、長期入院、施設入所、死亡などの不良の転帰のリスクが高いと言われています。フレイルは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。フレイルには身体的な衰えだけでなく(身体的フレイル)、精神・心理的フレイル、社会的フレイルなど様々な要因が指摘されています。

【オーラルフレイルとは】

オーラルフレイルは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む口(oral: オーラル)全体の衰えとして注目されています。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等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(図1) [1]。

例えば、「半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった」、「お茶や汁物でむせることがある」などの症状はないでしょうか?些細な口の衰えをそのままにしていると、摂食嚥下障害や低栄養のリスクが高まります。さらに、低栄養はさらに、様々な全身疾患を誘発する引き金になるといわれています。オーラルフレイルはリハビリテーション医療でも注目され始めています [2]。

(図1) 高齢者の「食」から考えるフレイルの流れ



【オーラルフレイル予防のために】

歯だけでなく舌や粘膜などに気になる症状がある場合や、食事の際に食べにくさを感じたりする場合は、主治医へ相談したり、歯科を受診することをお勧めします。歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要です。また、地域で開催される介護予防事業などさまざまな口腔機能向上のための教室やセミナーなどを活用することも効果的です。

かかりつけの歯科がある人は健康で長生きすると言われています。定期的に歯科を受診し、「いつまでも美味しく食べられる、元気な口腔機能」を維持していきましょう。オーラルフレイルの考え方や調査研究は現在進行形で進んでいるところであり、新たな知見やエビデンスの追加が今後さらに期待されています。

文献 [1] 飯島勝矢. 虚弱・サルコペニア予防における医科歯科連携の重要性: ~新概念「オーラルフレイル」から高齢者の食力の維持・向上を目指す~. 日本補綴会誌 Ann Jpn Prosthodont Soc 7 : 92-101, 2015

[2] A Shiraishi, et al. Oral Management in Rehabilitation Medicine: Oral Frailty, Oral Sarcopenia, and Hospital-Associated Oral Problems. J Nutr Health Aging. 2020;24:1094-1099.