

## 今、話題の「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？ 口腔ケアの新しい概念について、 舌ブラシのシキエンが30代～60代の大人女性に調査！

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、歯科医師や専門家によって提唱されている「オーラルフレイル予防」について、比較的健康意識が高いといわれる30代から60代の大人女性に、基本的な調査を行いました。オーラルフレイルとは歯や口の機能が衰えた状態のことです。「話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などが、舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えておこることによりQOL(生活の質)が低下します。人生100年時代において健康寿命を延ばすことが求められていますが、口腔ケアにおいては、後回しになっている人が多いといわれています。本調査では、30代から60代までの大人女性に「オーラルフレイルの認知度」や、日常の口腔ケア、特に見落とされがちな「舌」のケアについてアンケートを取りました。以下はその結果です。

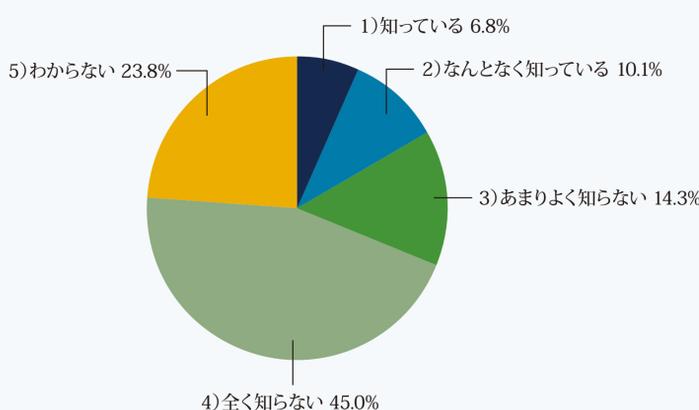
### アンケート調査概要

調査主体：SHIKIEN 広報事務局  
調査主題：「オーラルフレイル」について大人女性の意識を探るアンケート  
調査時期：2024年10月  
調査対象：全国の30代女性120名  
40代女性122名  
50代女性122名  
60代女性120名  
調査方法：インターネット調査



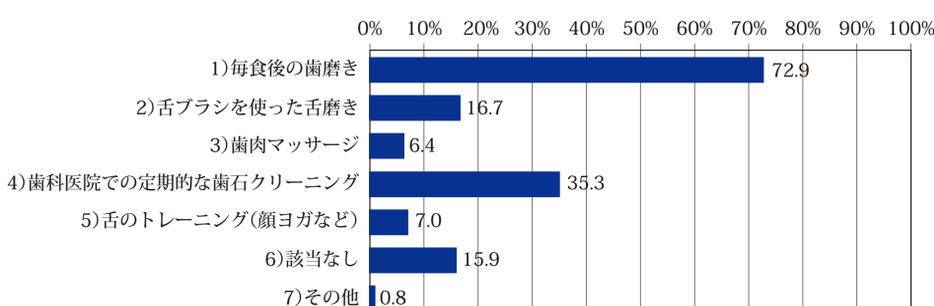
### Q1:あなたは「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？1つだけお選びください。

この質問について、「1、知っている」「2、なんとなく知っている」の合計が16.9%であるのに対して、「3、あまりよく知らない」「4、知らない」は59.3%と6割近くの人にはまだ浸透していないことがわかります。



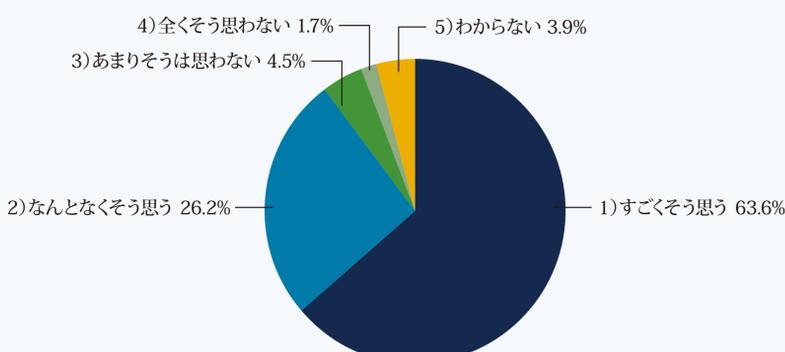
### Q2:あなたが日ごろ行っている口腔ケアは次のうちどれですか？\*複数選択可

この質問について、最も多かったのが「1、毎食後の歯磨き」で次いで「4、歯科医院での定期的な歯石クリーニング」3番目に「2、舌ブラシを使った舌磨き」があります。一方で、該当なしの方も15.9%いるなど、個人差がかなりあることが推察できます。



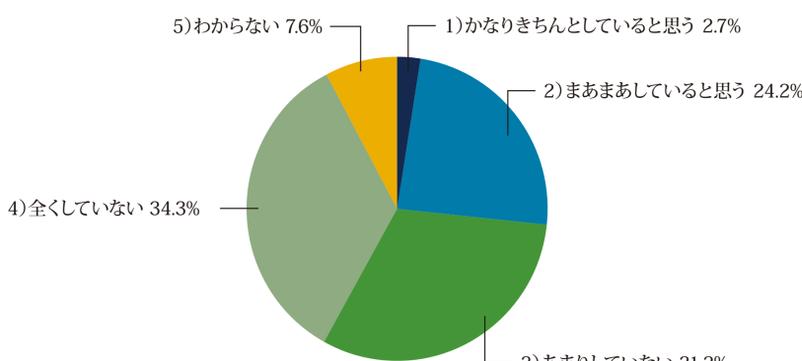
### Q3:高齢(70歳以上)になって健康であるためには、口腔ケアは重要だと思いますか？1つだけお選びください。

この質問については、「1、すごくそう思う」という方が63.6%と最も多く、次に、「2、なんとなくそう思う」が、26.2%で、合わせて89.8%と9割近くが、その重要性を認識していることがわかります。



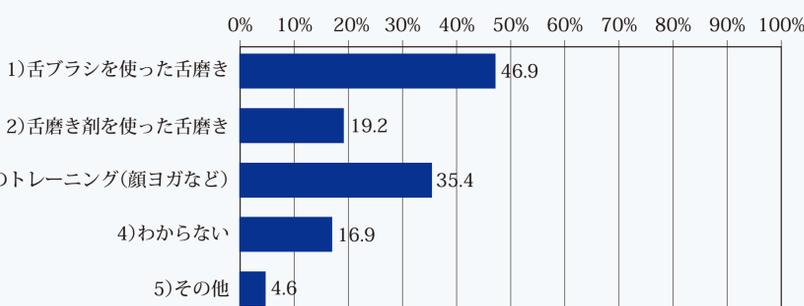
### Q4:オーラルフレイルの予防では、食事から栄養素をうまく取り込むためや誤嚥性肺炎などを防ぐために、「舌の機能維持」「舌の健康維持」が重要と言われていますが、「舌」について日常的なケアをしていますか？1つだけお選びください。

この質問については、最も多かったのが「4、全くしていない」で、次に「3、あまりしていない」。Q3で、ほとんどの方が口腔ケアの重要性を認識していることが解りましたが、一方で、口腔ケアの中で、「舌」に関するケアについてはまだ手付かずの方も多そうです。ただ「1、かなりしている」「まあまあしている」の両方を合わせると25%近くの人、つまり4分の4の方は、しっかりケアしていることもわかり、意識の差がまだあるといえます。



### Q5:Q4で、1)または2)を選んだ方に質問です。「舌」のケアでされていることをお答え下さい。\*複数回答可

この質問では、最も多かったのが「1、舌ブラシを使った舌磨き」で、次に「3、舌のトレーニング(顔ヨガなど)」3番目に「2、舌磨き剤を使った舌磨き」となりました。



### <まとめ>

本調査によって「オーラルフレイル」という言葉の浸透は、それほど進んでいないという背景がありながら、より健康に年を重ねるためには、口腔ケアが重要という意識があることはわかりました。

ただ一方でオーラルフレイルの問題は、歯科衛生だけでなく、口腔内の唯一の筋肉である「舌」のケアが重要であることがまだそれほど認識されていないことも判明しました。専門家は「誤嚥性肺炎など高齢者にとって命の危険にも通じるリスクを防ぐには「舌のケア」が重要である」と口をそろえます。

舌のケアを含めたオーラルフレイル対策を考えることが求められているといえるのではないでしょうか？

