

舌ブラシのSHIKIENが行った「30代から60代の大人女性の意識調査」から専門家が提言 歯のケアだけでなく口腔全体のケアを考えてみませんか？ ～口腔ケア意識とオーラルフレイル～

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、本年11月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。(https://w-1-shikien.co.jp/)

食事ごとの歯磨きや、フロスやマウスウォッシュの使用、ホワイトニングなど見た目も気にするなど、口腔ケア意識は非常に高い大人女性ですが、健康寿命に直結する「オーラルフレイルの予防」については、まだまだ知識がなく、情報が足りていないことが浮き彫りになりました。その調査結果を検証してみます。

オーラルフレイルとは

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でおこることにより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おり、歯科医師や口腔ケアの研究などを行っている専門家は「オーラルフレイルの予防」の重要性を説いています。

検証1:「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？

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、全く知らない」は59.3%。なんと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。この結果について研究者によれば「歯科医師や歯科衛生士など口腔ケアに携わる方は、歯の知識やケアの重要性は理解し、患者さんに説明しているが、口腔ケアは歯だけの問題ではなく、舌などの影響も非常に大きい。そのあたりの啓発がまだ十分なされていないのではいか？」と分析しています。

検証2:日ごろ行っている口腔ケアは次のうちどれですか？

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15.9%いるなど、個人差がかなりあることが推察されます。また、3番目に「2、舌ブラシを使った舌磨き」があることで、徐々に口腔ケアは歯だけが対象ではない、といった理解も一部にあることがわかりました。専門家は、「口腔ケアの必要性について、口臭を気にする人が多いからで、舌磨きがオーラルフレイル予防につながる、とまでは考えていないのでは」と評しています。

検証3: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？

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した。



※高齢者と口腔ケアについて、SHIKIEN株式会社 宮永さんは以下のように説明しています。

人は年齢を重ねると、全身の様々な箇所が衰えをきたします。身体全体の衰え「フレイル」は、様々な要因が考えられますが、オーラルフレイルからも些細な衰えが始まると云われています。些細な衰えは普段の食事中においても感じられます。

例えば「食べこぼしが多くなる」や、「柔らかいものを好んで食べる様になる」「味噌汁などを飲む際に、むせてしまう」など、老いのせいだと諦めがちな行動の中にも、オーラルフレイルの予兆があるのです。

口腔ケアを怠っていると、虫歯や歯周病などのリスクが高まり、歯を失うだけでなく全身の神経に悪影響を及ぼし、様々な疾病の原因となる恐れがあります。口腔内、特に舌の上に溜まる舌苔を放置しておくと、腸内環境が乱れたり、嚥下機能の低下により、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。口腔内を健康に保つための口腔ケアは、唇や頬まわりや顎、そして舌などの筋肉量の維持も大切です。日本歯科医師会が推奨する口腔体操がお勧めです。さらに、歯みがき、歯間ブラシ、舌磨きなどの口腔清掃がとて重要なのです。

高齢になる前からの口腔ケアの意識をしっかり持ち、オーラルフレイルを予防することから全身のフレイルへのリスクを低減することで、健康寿命延伸に繋がります。

検証4: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」が重要とされていますが、「舌」について日常的なケアをしていますか？

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1の方は、しっかりケアしていることもわかり、歯に比べて舌については、意識の差がまだあるといえるようです。

検証5:舌のケアをしている、を選んだ約25%の方が答えた「舌」のケアでされていることは

この質問の回答で、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」でした。舌磨きは誤嚥性肺炎の危険性が排除できない「舌苔」の除去ができるので、多くの口腔ケア専門家が推奨しています。また「舌のトレーニング」は、まさしく「オーラルフレイル予防」につながります。今後は、具体的な方法など、を高齢になる前、つまり今回調査対象にした、30代から60代の大人女性にどうやって情報提供していくかが「鍵」になりそうです。

