

「長寿社会に備えて、働き盛りのうちから、しっかり口腔ケアをするべきです」と専門家

30代～60代男性に口腔ケアに関する意識調査の結果を踏まえて

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、働き盛りで健康に関する意識が若干低いことが懸念される30代から60代の男性に、「オーラルフレイル」を中心に、口腔ケアに関して、基本的な調査を行いました。(実施:2024年12月 対象:全国の30代男性122名、40代男性121名、50代男性120名、60代男性122名 インターネット調査)

本調査では、30代から60代までの男性に「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調査を実施。口腔ケアの重要性は認識しているものの、実施レベルになると、きちんと行っている人と、まったくやらない人との差があり、専門家はさらにケアの重要性を訴えます。

オーラルフレイルとは

オーラルフレイル(oral frailty)は、口腔機能の低下やそれに伴う身体的・心理的な健康状態の悪化を指す概念です。特に高齢者において、口腔機能の衰えが全身の健康や生活の質に大きな影響を与えることが知られています。

●オーラルフレイルの特徴

1. 口腔機能の低下
嚥む力や飲み込む力の低下。
言語機能の障害。
口腔内の感覚の変化。
2. 身体的影響
栄養摂取の障害：嚥むことや飲み込むことが困難になるため、
栄養不足に陥る可能性がある。
体力の低下や筋力の減少。
3. 心理的影響
社会的な孤立感や不安感の増加。
食事を楽しむことができなくなることで、生活の質が低下。

●オーラルフレイルの原因

- 歯周病や虫歯などの口腔疾患。
- 加齢に伴う筋力の低下や神経機能の変化。
- 歯磨きや舌磨きなどの口腔ケア不足。



調査結果の検証1

Q1:「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、知らない」は62.9%と非常に多く、まだその言葉自体が浸透していないことがわかります。フレイルという言葉から連想されるのは、筋肉の衰えですが、筋肉というと、体幹や手足などに集約され「口腔」も筋肉で活動している、というイメージがあまり持たれていないのかもしれない。

調査結果の検証2

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？

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、6割以上の方が、食後の歯磨きをしていることが解ります。しかし次に多かったのが、口腔ケアの習慣がない人が26.8%で、何もせず、そのまま歯周病になったり、高齢になったとき、生活の質が落ちることが懸念されます。3番目に「4、歯科医院での定期的な歯石クリーニング」、4番目に「2、舌ブラシを使った舌磨き」があります。となっています。働き盛りの男性は年齢にかかわらず、身体のケアに関する意識の個人差が女性よりも激しいと言われていて、このことは口腔ケアについても言えそうです。

調査結果の検証3

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？

この質問については、「1、すごくそう思う」という方が43.3%と多く、次に、「2、なんとなくそう思う」が、39.2%で、合わせて82.5%と8割以上の方が、その重要性を認識していることがわかります。著名人が誤嚥性肺炎で亡くなるニュースなどに触れて、「口腔ケアは必要」と思う人が、8割以上もいる一方で、検証2でも述べたように、何もしないという人が3割近くいるという現状もあります。個人差があるとはいえ、意識だけでなく、実践に移してもらえるような啓発活動が必要ではないでしょうか？

調査結果の検証4

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」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？

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31.8%、次に「3、あまりしていない」の29.5%で、合わせて6割以上が特にケアをしていないことが解ります。一方で「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29.6%つまり3割近くの方はしっかりケアしています。

一般的に口腔ケアというと、誰もが通院の経験がある歯医者さんの指導による、歯や歯肉のケアと思われがちですが、筋肉でできている「舌」はケア次第で、加齢を重ねても鍛えることができるのです。つまり「歯」や「歯肉」だけでなく「舌」をケアすることも重要なのです。

調査結果の検証5

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。

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「2、舌磨き剤を使った舌磨き」と合わせて83.3%の人が舌磨きを行っていることがわかりました。舌には「舌苔」という汚れが付きやすく、通常の歯磨きでは取り除くことができません。「舌苔」は口臭の原因にもなります。

また、検証4でも記載したように、「舌」は筋肉なので、簡単な「筋トレ」でケアができるのです。舌の筋トレで、代表的なのは、口を閉じた状態で、唇の内側を押し付けるようなイメージで舌を回す運動や、「あいうべ体操」(あー、いー、うー、と声を出しながらあごや口角に力を入れる、最後にべーと舌を出す)などがあります。



<まとめ>

オーラルフレイルの予防と対策について、口腔ケアに詳しい、シキエンの担当者は以下のようにアドバイスしています。

1. 口腔ケアの充実

- 定期的な歯科検診や歯磨き、舌磨きなどによる口腔衛生の維持。
- 歯磨きやうがいなど、日常的な口腔ケアの徹底。

2. 栄養管理

- しっかり噛むことができる食材を選ぶ。
- 栄養バランスの取れた食事を心がける。

3. 運動の重要性

- 口腔機能を維持するための口腔体操や全身の運動を取り入れる。

4. 社会的なサポート

- 孤食だけでなく、食事を共にする機会を増やし、孤立感を減少させる。

オーラルフレイルは、全身の健康や生活の質に密接に関連しているため、早期の発見と介入が重要です。

高齢者においては特に注意が必要であり、周囲の人々や専門家の支援が求められます。適切な歯ブラシや、舌ブラシを選んで、しっかりケアを始めませんか？