人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

⑰口腔機能の評価

前回、オーラルフレイルについて紹介しましたが、オーラルフレイルの本態は口腔（こうくう）機能の低下です。口腔機能の維持あるいは回復には、まず、適切に口腔機能を評価することが大切です。日本老年歯科学会から「口腔機能低下症」の定義と診断基準が公表されていますので、それに基づいて紹介しましょう。

口腔機能の低下は、（2016年）①口腔衛生状態不良②口腔乾燥③咬合（こうごう）力低下④舌口唇運動機能低下⑤低舌圧⑥咀嚼（そしゃく）機能低下⑦嚥下（えんげ）機能低下の7項目で評価し、該当するものが3項目以上あると口腔機能低下症と診断されます。

どのように評価するかを簡単に紹介しましょう。

①口腔衛生状態不良は、歯科医が舌をみて舌苔（ぜったいの付着程度で評価します。

②口腔乾燥は口腔水分計を使用して、舌の先端から1㌢のところの湿潤度を計測します（乾燥したガーゼを2分間かみ、ガーゼ重量の増加〈2㌘以上〉を見ることもあります）。

③咬合力低下は、かみ具合によって発色の異なる感圧フィルムを口全体で3秒間しっかりとかんで、フィルムにおける歯列全体の色変化をスキャナーで分析して咬合接触状態を評価します。

④舌口唇運動機能低下はマイクに向かって5秒間、できるだけ早いスピードでパ・タ・カの3種類の音をパ・パ・パ…というように繰り返し発声します。それぞれ1秒当たり6回未満が異常です。

⑤低舌圧は舌圧プローブ（計測器）につがった小さな風船状のものを舌と口蓋（こうがいとの間にはさんで、最大の力で数秒間押しつぶし、最大圧を計測します。

⑥咀嚼機能低下は2㌘のブドウ糖入りのグミゼリーを20秒間、目いっぱい咀嚼します。10ccの水でうがいした後、吐きだしてグミを乾燥した溶液中のブドウ糖の濃度を計測します。唾液がよりほど濃度が高くなります。

⑦嚥下機能低下は、10項目の質問紙（EAT-10）を用いて評価します。

65歳以上ならどなたでも「口腔機能低下症」の検査を保険適用で受けられます。表に挙げている徴候がある方は、最寄りの歯科に相談してみてください。なお、全身性疾患（脳卒中やパーキンソン病などがある方は、65歳未満でも受けられます。

※次回は「舌口唇運動機能低下について詳しく」です。

表　口腔機能低下が疑われる症状

- 食べ物が口の中に残るようになった
- 食事の時間が長くなった
- 食事の時にむせるようになった
- 薬をのみにくくなった
- 口の中が渇くようになった
- 食べこぼしをするようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている

※日本老年歯科学会啓発パンフレットから引用
http://www.gerodontology.jp/

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉