

## お口年齢（口腔機能年齢）を計ってみませんか？

佐藤裕二（さとう ゆうじ）  
昭和大学歯学部高齢者歯科 診療科長・教授



超高齢社会のトップランナーであるわが国ではメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームと同じように、歯科では「オーラルフレイル（口腔の虚弱）」が問題視されています。これは、「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」、「口が乾く」など、加齢に伴いお口の機能が低下した状態です。放置しておくと、全身のフレイル（虚弱）に陥りやすく、要介護へと突き進んでしまいます。

そこで、この状態をきちんと検査して、うまく治療や管理をすることが重要です。オーラルフレイルの状態をきちんと把握するために、この2年前からオーラルフレイルの3段階目である「口腔機能低下症」の検査が健康保険に導入されました。65歳以上の方やご病気のために運動障害がある方などで、お口の機能が少し下がってきた方が対象です。検査には以下の7つがあります（全てを行うわけではありませんが）。

1. 口腔衛生状態不良：舌の表面の汚れ具合
2. 口腔乾燥：口の中の乾き具合
3. 咬合力：歯の数や、咬む力
4. 舌口唇運動：滑舌
5. 舌圧：舌で食物を押しつぶす力
6. 咀嚼能力：咀嚼（そしゃく）する能力
7. 飲み込む能力：誤嚥の可能性

これらの検査結果を総合して、「口腔機能低下症」の診断を行います。65歳以上なら、検査・指導費用は自己負担がある方でも1000円以内です。

口腔機能低下症と診断された場合は、状況に応じて、歯科治療（う蝕、歯周病、入れ歯など）、口腔清掃指導、入れ歯の手入れの指導、お口のトレーニングの指導などを行い、半年に一回ぐらいチェックを行います。当科ではすでに300名以上の検査を行ってきています。

ただ、この結果を見ても、「7つの検査でいくつが引っかかった」ということしか理解できないのが問題でした。90歳以上のご高齢の方では7つの検査のうち、多くが引っかかってしまい、患者さんは元気が出ません。「あなたは、お口の機能7つのうち6つが下がっています。よほど頑張らないと危ないですよ。」などといった「だめだし」をされると、へこんでしまうでしょう。

一方、医科の分野を見ると、高血圧の診断基準は年齢によらず 140/90 mmHg 以上ですが、治療目標は年齢により異なっています（75 歳未満：130/80 mmHg 以下，75 歳以上：140/90 mmHg 以下，高血圧治療ガイドライン 2019）。また，糖尿病も診断基準は年齢によらないですが，治療目標は年齢で異なっています。口腔機能低下症も，診断基準は年齢によらなくても，治療・管理目標は年齢により異なるべきと考えます。

そこで，老化により口腔機能が低下し，**口腔機能が歳相応かどうか**を示すことができれば，各年代における管理の目標が明確になると考えます。「骨年齢」「血管年齢」「肺年齢」「肌年齢」「脳年齢」などと同様に「**口腔機能年齢(お口年齢)**」を確立することが必要だと考えました。

多くの人の年齢ごとの口腔機能低下状況を調査することで，各年代の平均値と分布を明らかにし，各人の検査結果が同世代の分布のどこにあるかを示すことにより，口腔機能年齢(お口年齢)の算出方法を作りました。これにより，各人における管理の目標を明確にすることが可能となりました。

その結果，「93 歳のあなたは，お口の年齢は 89 歳ですから，すばらしいです。ただし，舌の力は 95 歳相当ですから，ちょっと鍛えた方が良いですね。ぜひお口をさらに若返らせましょう。」このように，「口腔機能年齢(お口年齢)」は前向きな生活につながります。

お口年齢を計算できるエクセルのファイルは当科の HP に公開しています。当科またはこのシステムを使用している歯科医院で，お口年齢を検査できます。お口年齢を検査できるかどうかはあらかじめ歯科医院にお問い合わせ下さい。この検査でご自分のお口年齢を知り，弱点を知ることができます。お口の若返りを目指して，楽しい人生にしましょう。

口腔機能年齢		実年齢 93 歳			
		測定値		機能年齢	
		基準値	測定値	年齢平均値	機能年齢
口腔清掃	9	2	6		
口腔乾燥	27	30.7	27.8		
咬合力	500 ✓	400	495	94	1
歯数	20 ✓	18	10.9		
滑舌:パ	6.0 ✓	5.8	5.5	90	-3
滑舌:タ	6.0 ✓	5.6	5.5	92	-1
滑舌:カ	6.0 ✓	4.4 ✓	5.0	98	5
舌圧	30.0 ✓	25.2	24.5	92	-1
咀嚼	100	169	86	78	-15
嚥下	3	1	2		

### 【佐藤裕二略歴】

1958 年 広島県生まれ

広島大学歯学部・大学院卒業

広島大学助教授を経て 2002 年より現職

日本老年歯科医学会前理事長，

日本老年歯科医学会，日本補綴歯科学会，日本口腔インプラント学会，日本顎関節学会 指導医・専門医