

第1章

なぜ「口から食べること」が重要なのか



長崎県歯科医師会
松谷 康平

第一章～なぜ「口から食べること」が重要なのか～

①経口摂取の意義

②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連

③摂食・嚥下のメカニズム

④誤嚥性肺炎

⑤オーラルフレイル

経口摂取とは

食べ物や薬を口から摂り入れること
経口摂取ができない場合は、
点滴や経鼻管等で栄養を補給します。

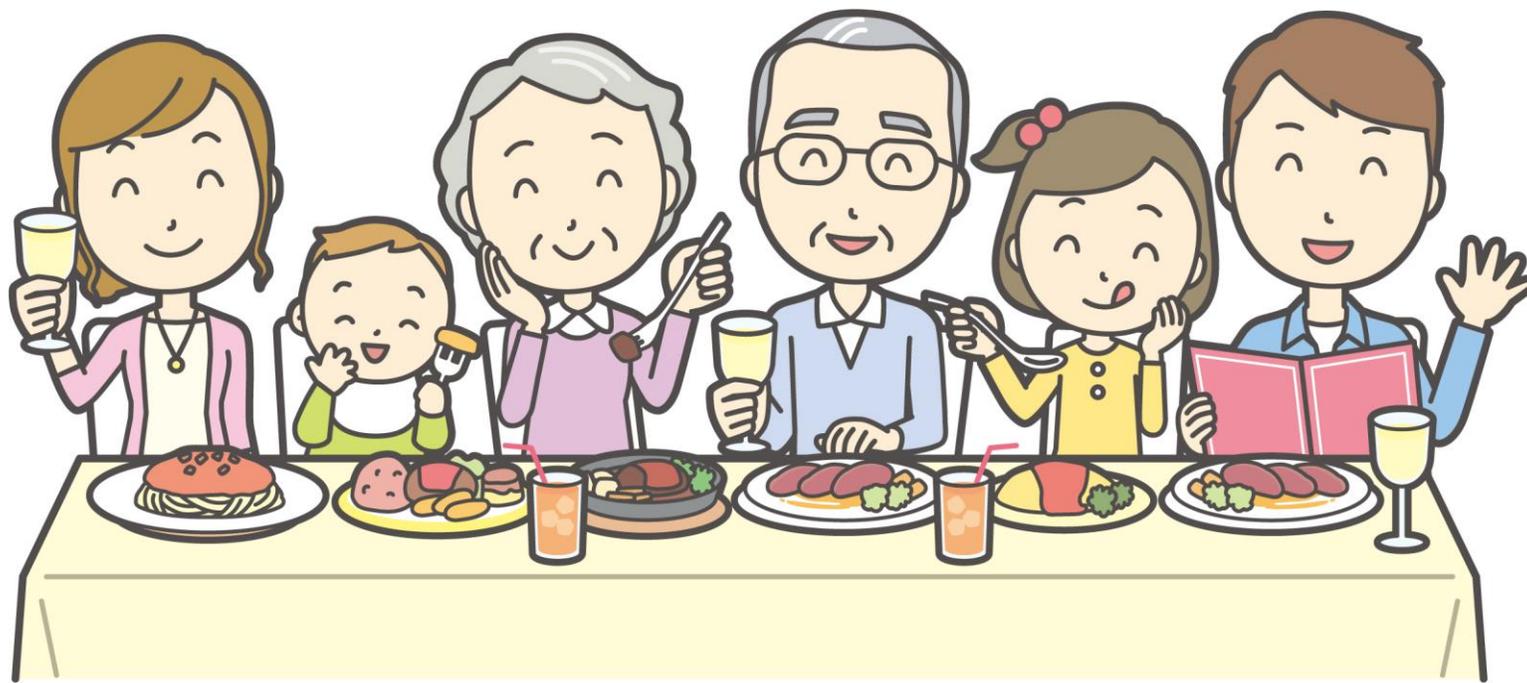


胃ろう(PEG)



経口摂取の意義

食べることは、生命の維持に必要なだけでなく、
食べる楽しみ、食べることを通して行われる
コミュニケーションなど、**生活の質（QOL）**の面でも、
重要な意味を持っています



介護施設の入所者に聞きました

Q 日常生活一番の関心ごとはなんですか？

1位・・・おいしい物を食べる

2位・・・家族との語らい

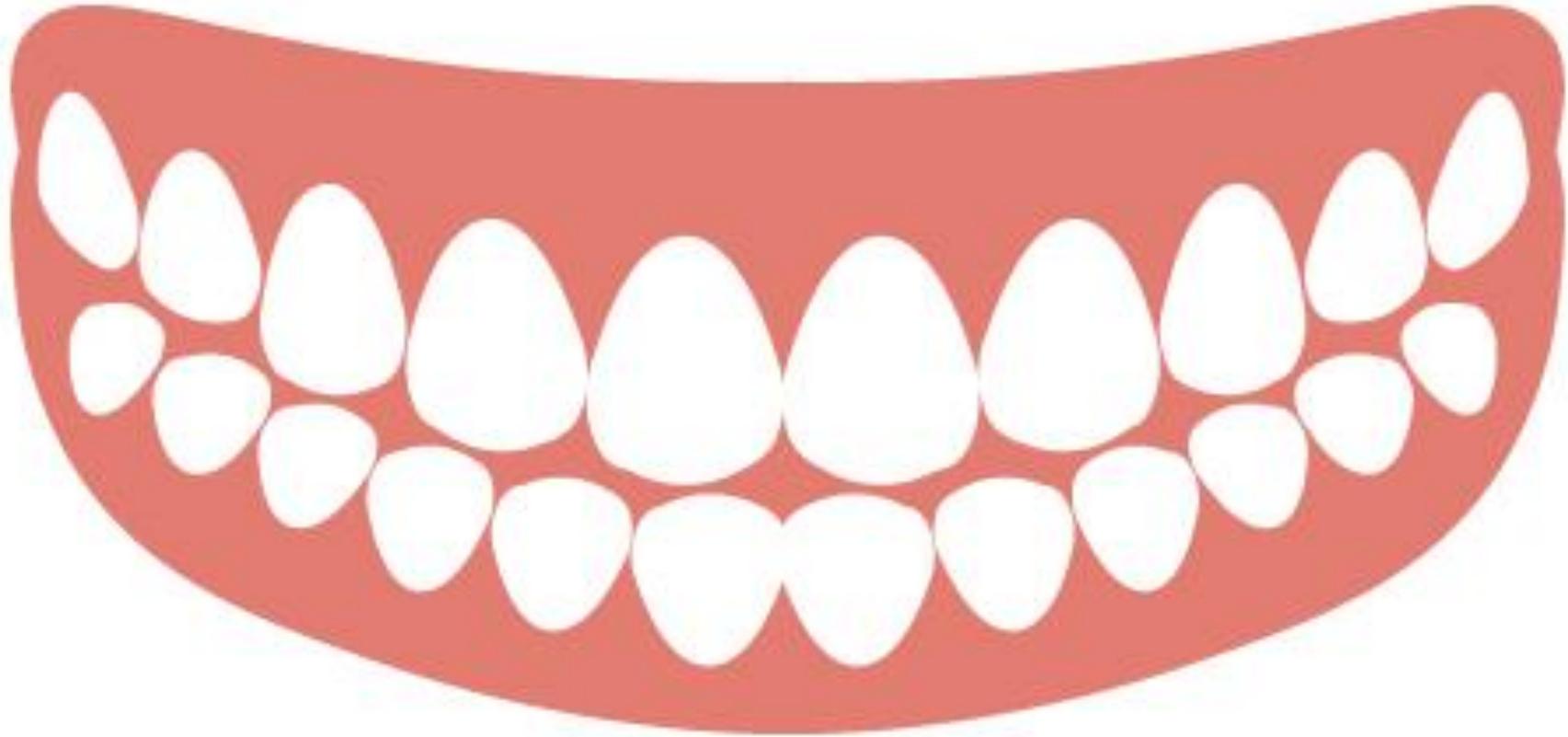
3位・・・寝ること

4位・・・友人とおしゃべり



これらの大部分を
行っている器官を
想像してみてください。

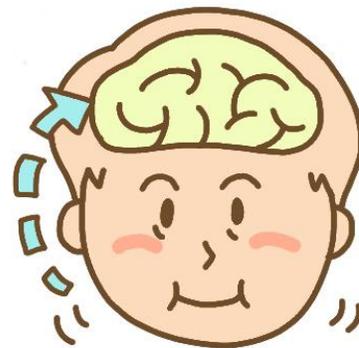
①経口摂取の意義



これらは全て口の役割です！！

口腔の働き

- ① 摂食・嚥下（飲み込み）の機能
- ② コミュニケーションの機能
- ③ 感覚の器官としての機能
- ④ 感染防御としての機能



① 摂食・嚥下（飲み込み）の機能

食物を取り込み、噛みくだき、唾液と混ぜて飲み込む機能

機能が低下すると→窒息、誤嚥、低栄養、脱水の危険性



機能が低下すると「食べる楽しみ」が奪われます

② コミュニケーションの機能

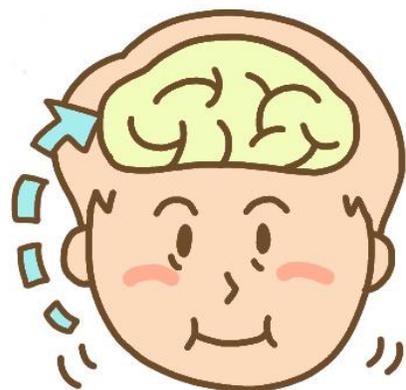
発音から表情、楽しい日常生活
家族や仲間とのおしゃべり、唄を歌う
泣いたり笑ったり、社会活動への参加



機能が低下すると、「閉じこもり」の危険性も

③ 感覚の器官としての機能

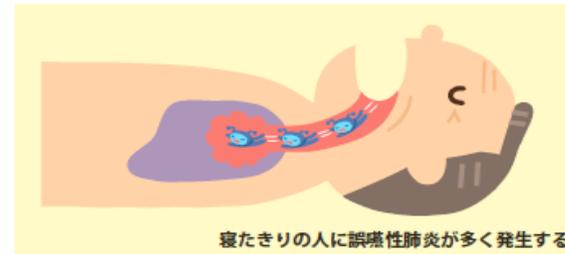
味覚、触覚、温度を感じる器官
脳機能の活動・発達を促します



機能が低下すると、「認知症」の危険性が増すことも

④ 感染防御としての機能

多くの感染症がお口を通して感染します
(肺炎予防、口腔ケアの重要性)
唾液には細菌やウイルスを殺菌する作用



口の中を清潔にし、歯周病を予防することが、肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります。

機能が低下すると

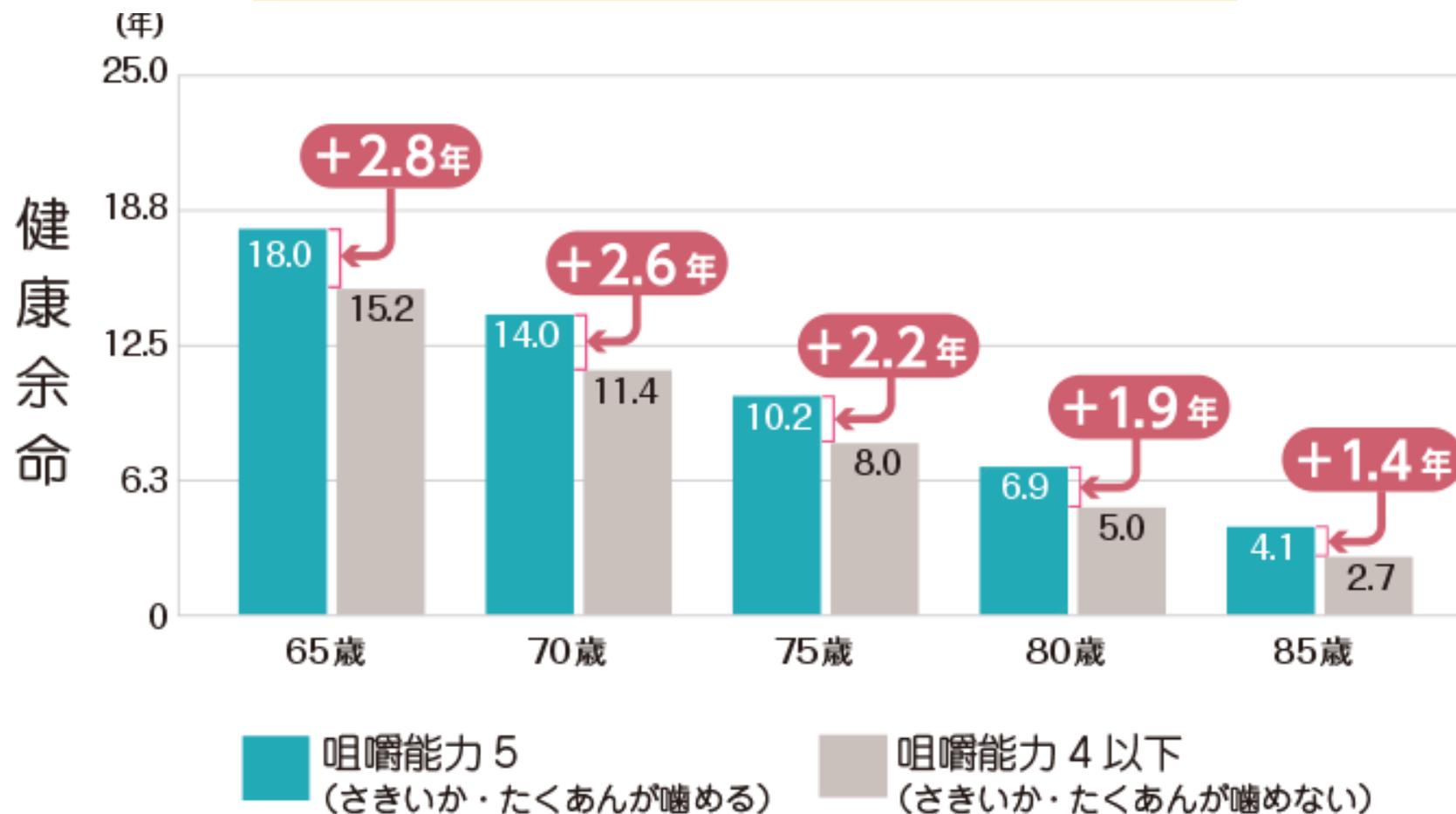
「むし歯や歯周病」

「口腔細菌増加による全身疾患」の危険性

第一章～なぜ「口から食べること」が重要なのか～

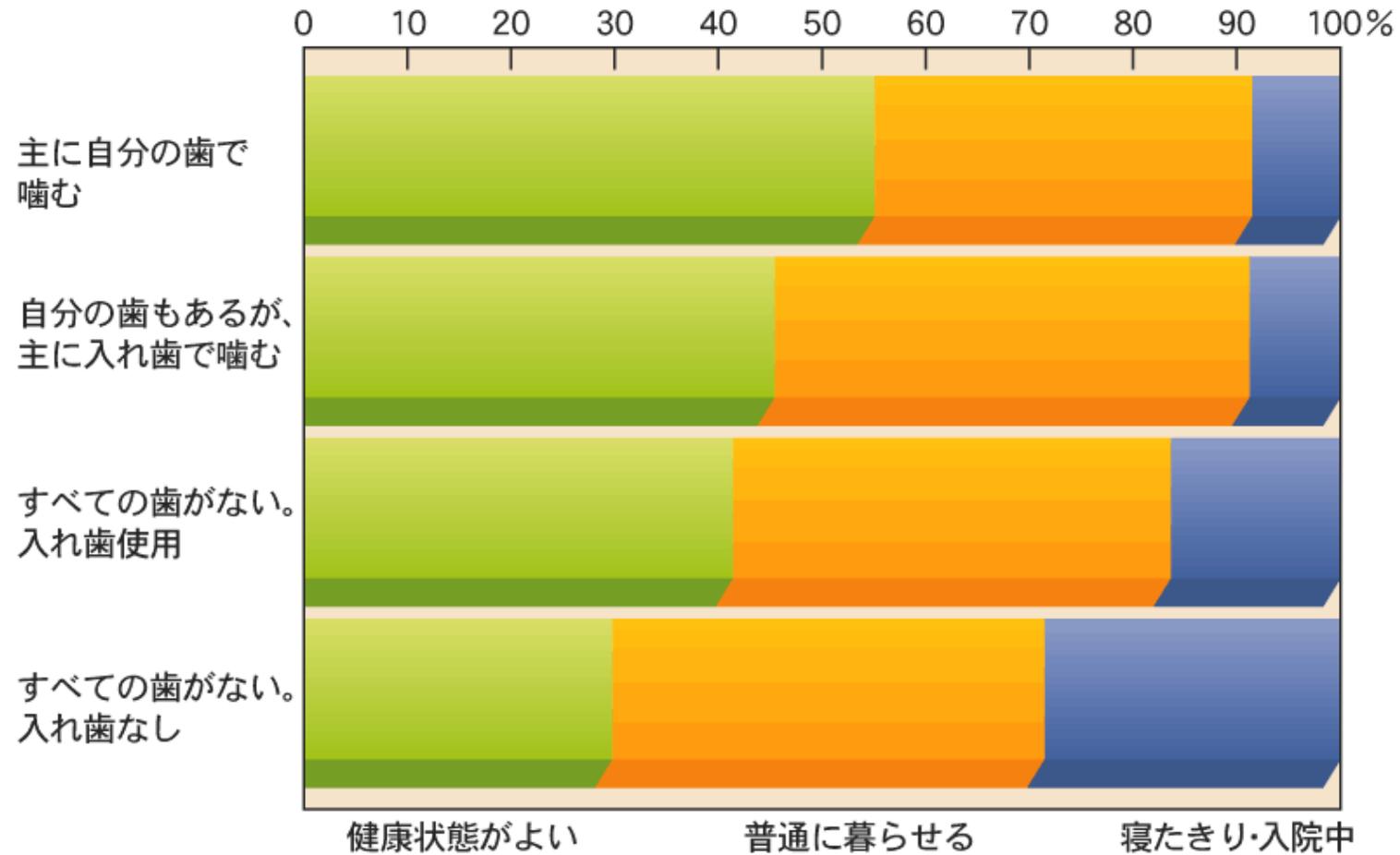
- ①経口摂取の意義
- ②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連
- ③摂食・嚥下のメカニズム
- ④誤嚥性肺炎
- ⑤オーラルフレイル

咀嚼と健康余命の関係



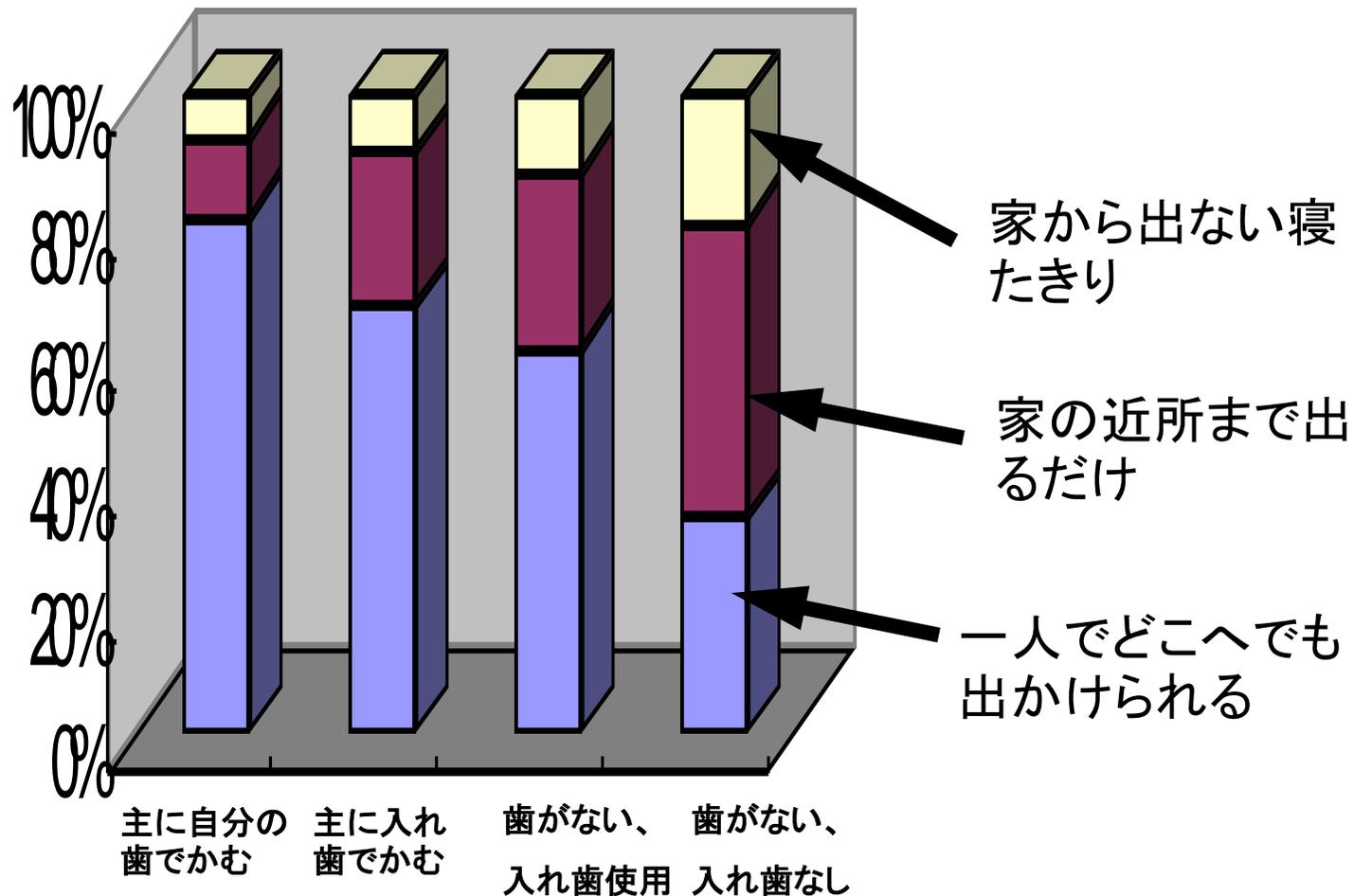
②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連

自分の歯で噛める人は寝たきりになりにくい

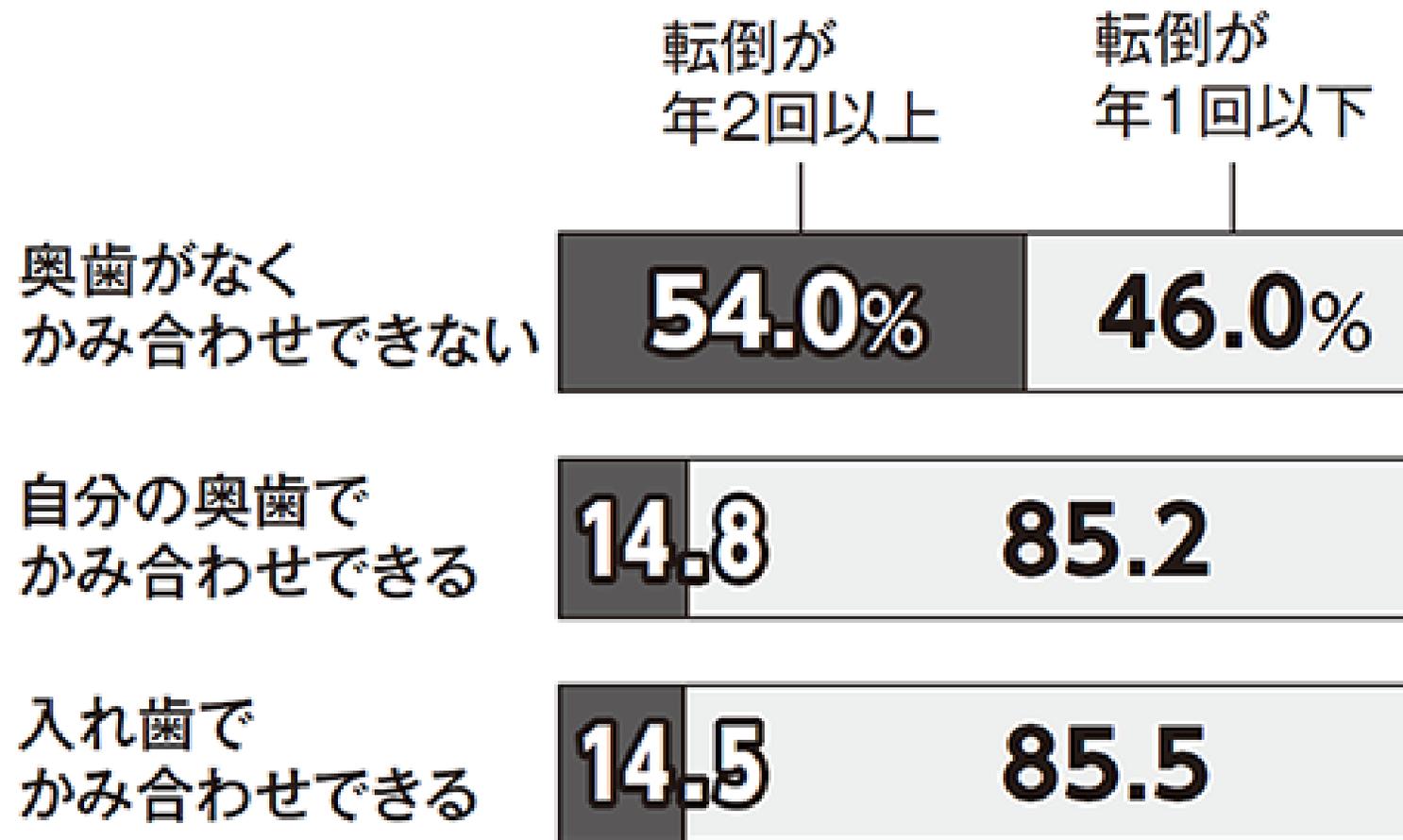


②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連

歯のよいお年寄は行動範囲が広い



認知症高齢者のかみ合わせの有無と転倒回数



②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連

後期高齢者の歯科受診は
全身疾患による入院発生の予防効果あり

歯科受診がなかった場合と比べると
歯科受診があった場合
急性期の入院発生は



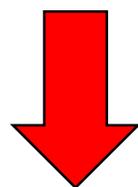
肺炎

脳卒中発作

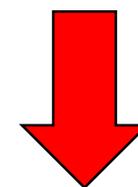
尿路感染症



15%↓



5%↓

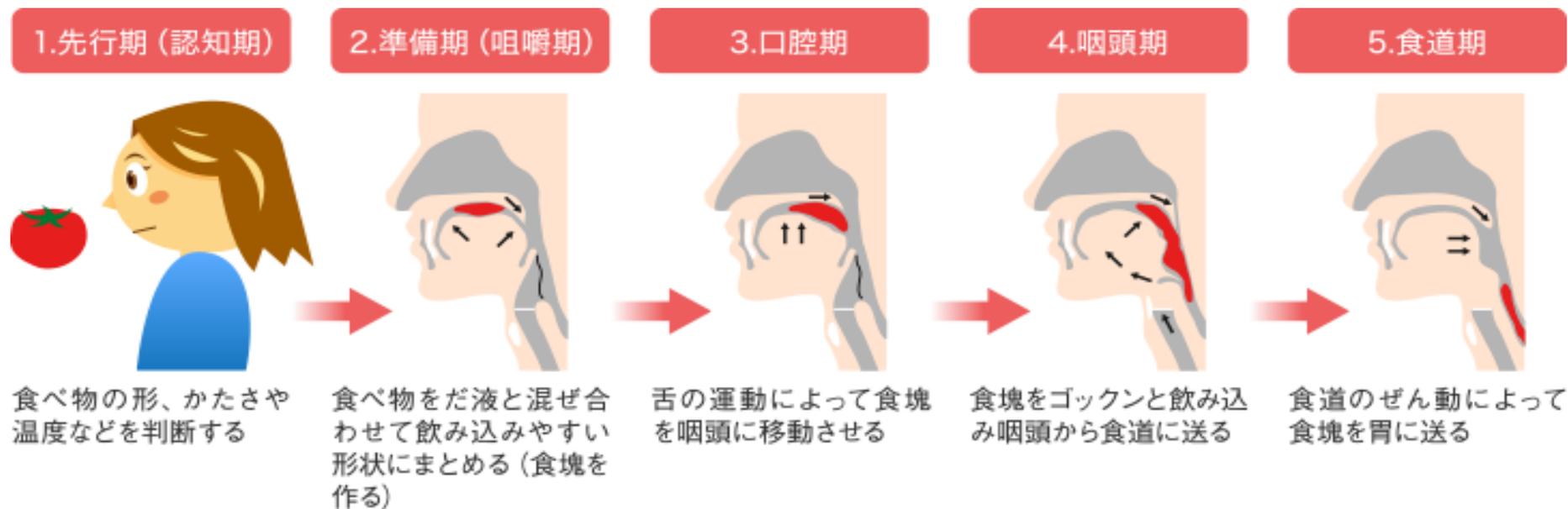


13%↓

第一章～なぜ「口から食べること」が重要なのか～

- ①経口摂取の意義
- ②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連
- ③摂食・嚥下のメカニズム
- ④誤嚥性肺炎
- ⑤オーラルフレイル

摂食・嚥下の流れ



摂食・嚥下とは

食物を認識して口に取り込むことに始まり、胃に至るまでの一連の過程

③摂食・嚥下のメカニズム

Copyright (C) 2011 Nutri Co.,Ltd. All Rights Reserved.



ニュートリー NUTRI Co.,Ltd.

@NutriOfficial チャンネル登録者数 4550人 117本の動画

ニュートリー公式チャンネル >

https://www.youtube.com/watch?v=foC05_MqkOY

第一章～なぜ「口から食べること」が重要なのか～

- ①経口摂取の意義
- ②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連
- ③摂食・嚥下のメカニズム
- ④誤嚥性肺炎
- ⑤オーラルフレイル

誤嚥性肺炎とは

肺炎とは

肺炎は、肺に炎症を起こす病気。

細菌やウイルスなどによって起こり、細菌やウイルスは、鼻や口から侵入し、のどを經由して肺の中に入り込みます。健康な人は、この細菌やウイルスをのどでブロック出来ますが、風邪をひいたり免疫力が落ちている時は、細菌やウイルスがのどや気管を通りぬけて肺まで侵入し、炎症を起こします。この状態を肺炎といいます。

誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎は、**細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥**され、気管支や肺に入ることによって、肺に炎症を起こす病気

誤嚥性肺炎の兆候



激しく咳込む



高熱が出る



濃い痰が多い



呼吸が苦しい



なんとなく元気がない



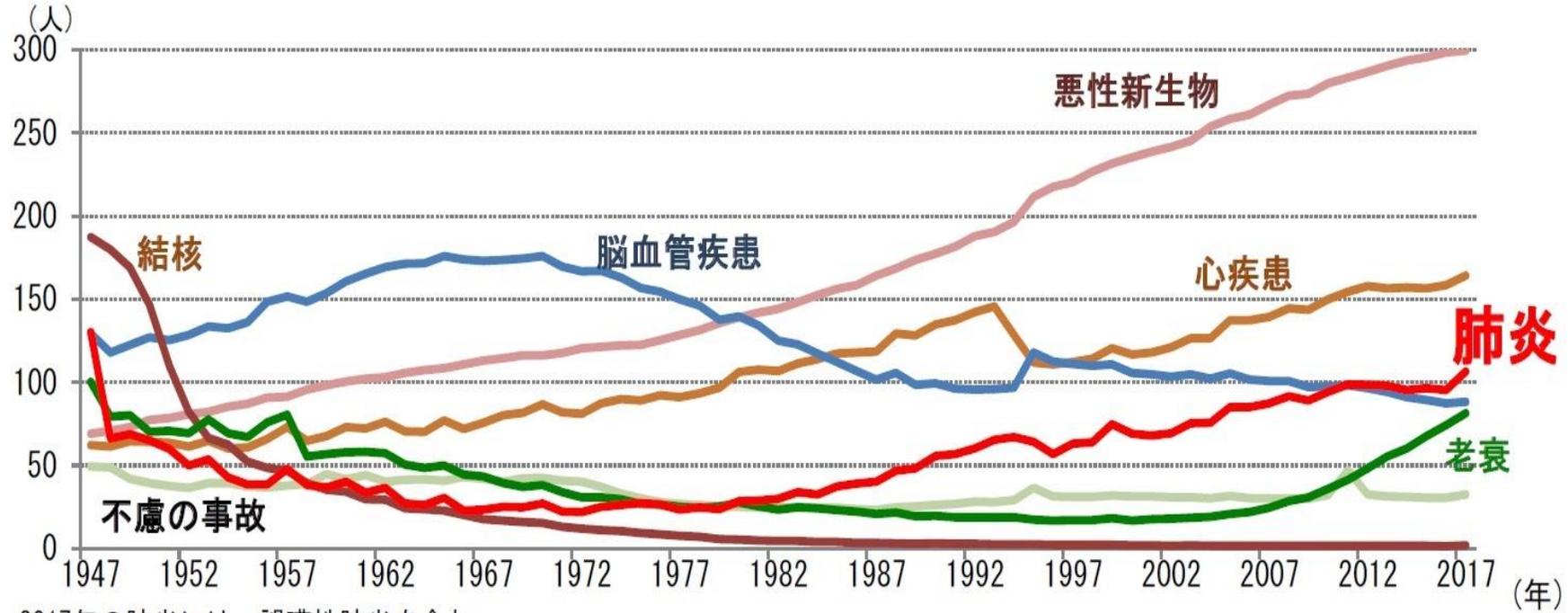
食欲がない



のどがゴロゴロとなる

日本人年代別死亡原因

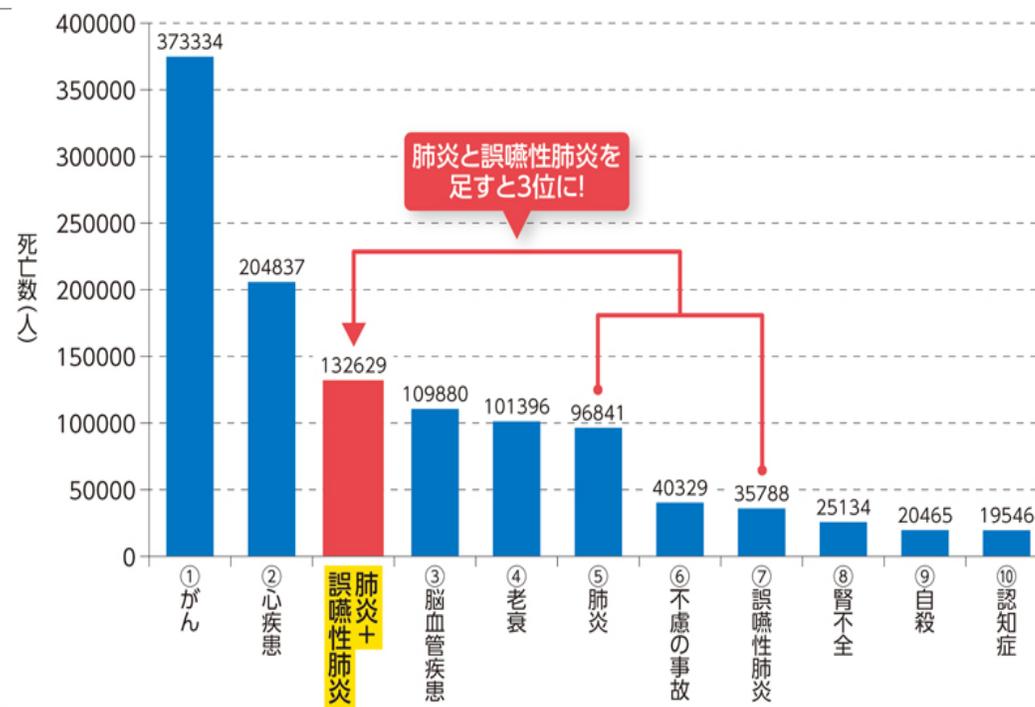
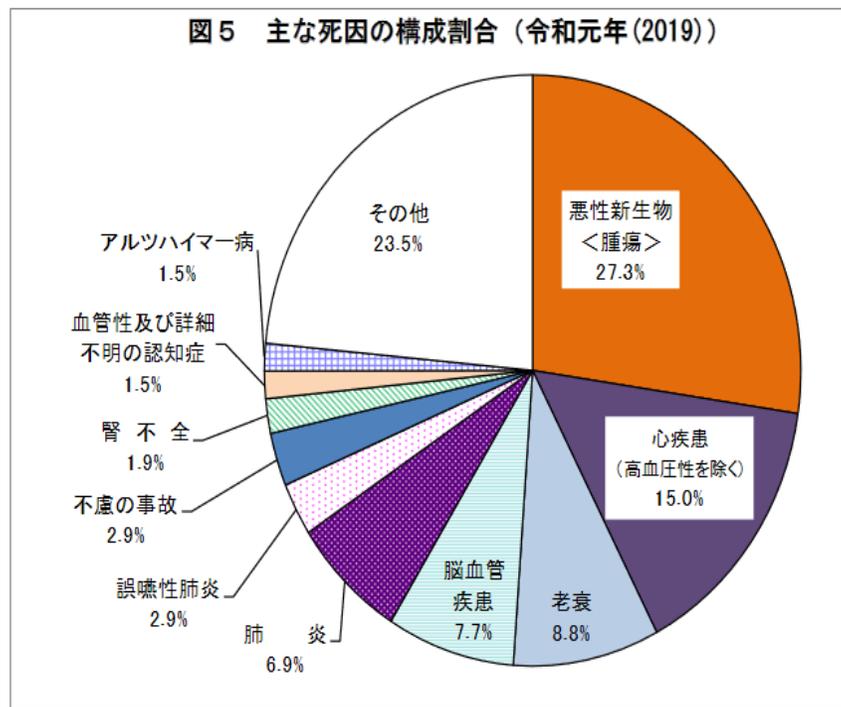
図表11. 主な死因別死亡率推移 (人口10万人あたり)



* 2017年の肺炎には、誤嚥性肺炎を含む。

※「人口動態統計」(厚生労働省)をもとに、筆者作成

誤嚥性肺炎の発生頻度の推移



出典 厚生労働省 令和元年(2019) 人口動態統計月報年計(概数)の概況

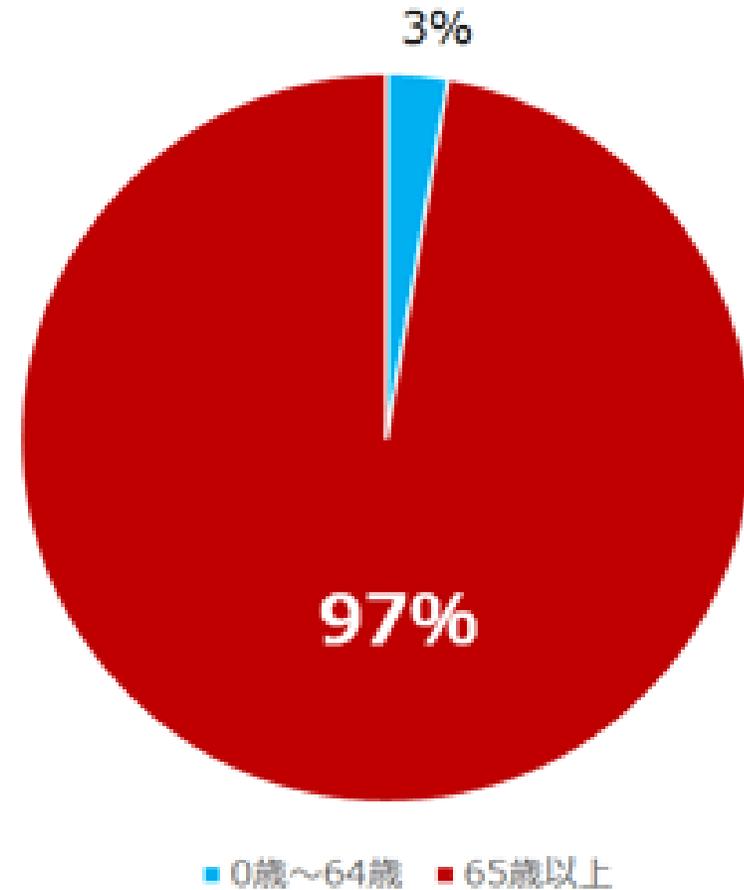
④誤嚥性肺炎

年代別にみた死亡要因

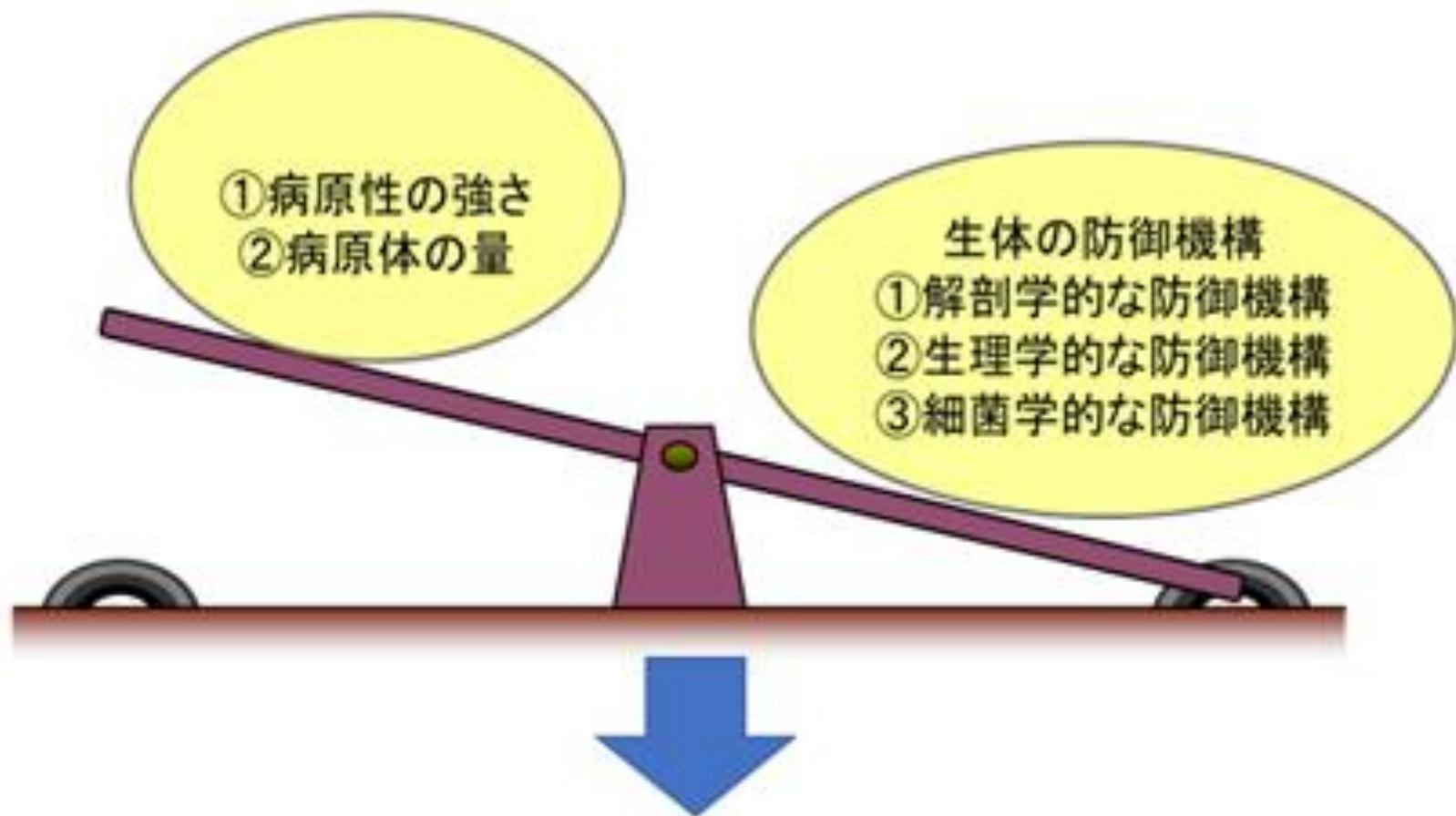
	60 歳代	70 歳代	80 歳代	90 歳以上
1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	心疾患
2 位	心疾患	心疾患	心疾患	肺炎
3 位	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎	脳血管疾患
4 位	不慮の事故	肺炎	老衰	悪性新生物
5 位	肺炎	不慮の事故	不慮の事故	老衰

出典：厚生労働省 2017年10月12日更新

肺炎による死亡 年代別比較

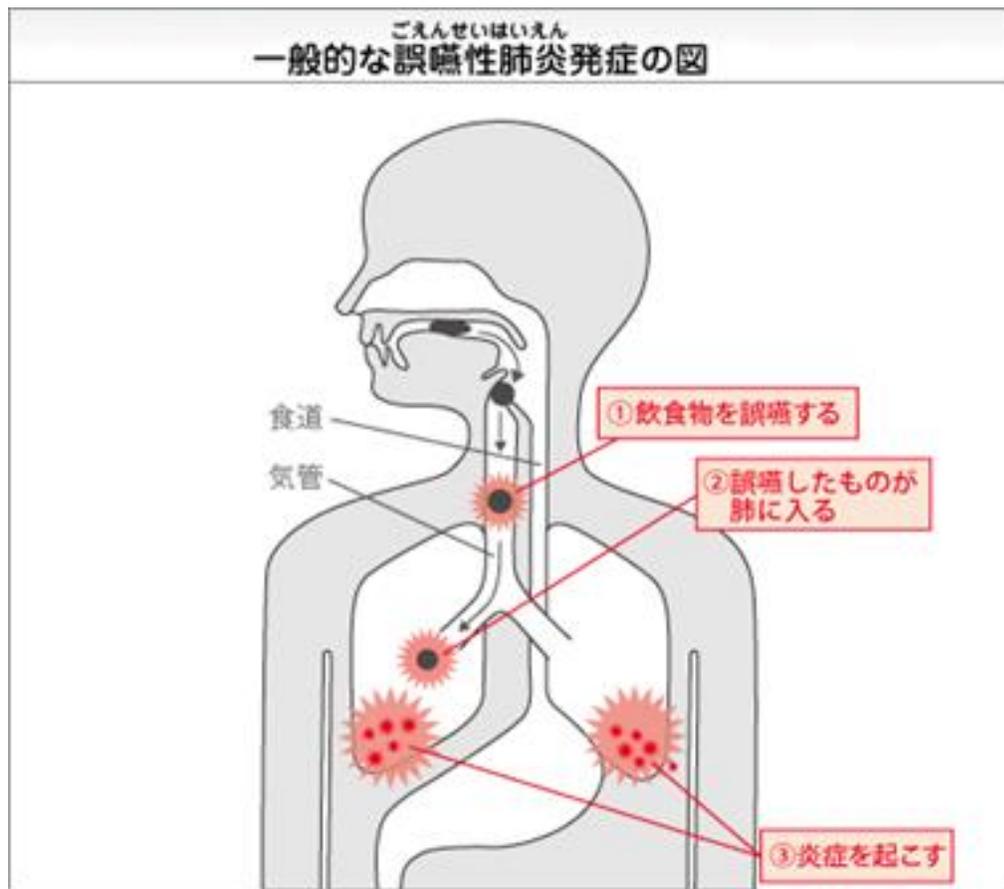


④誤嚥性肺炎

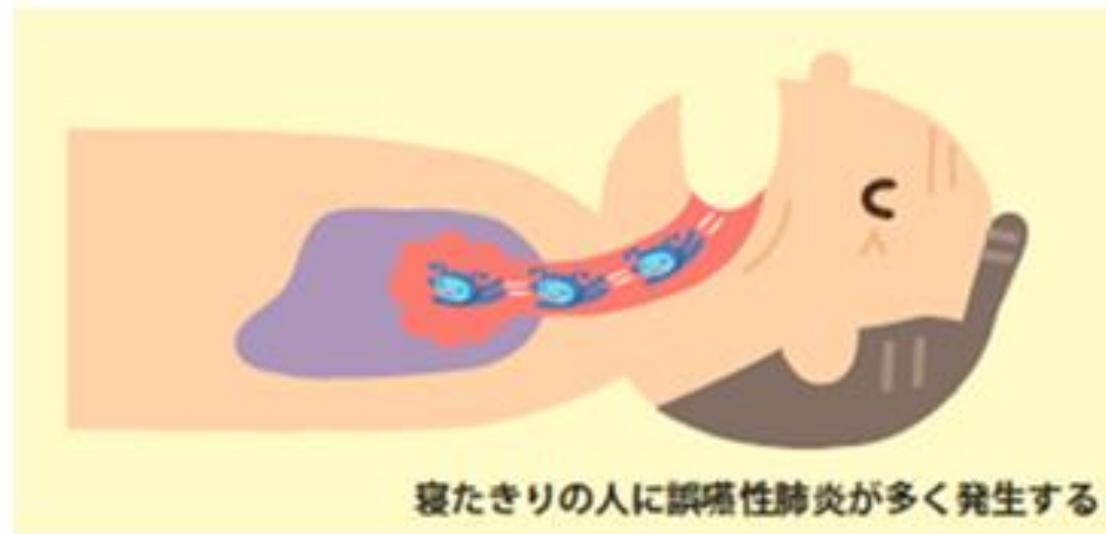


肺炎が発症するかしないかは双方のバランスによる

顕性誤嚥と不顕性誤嚥



不顕性誤嚥



口の中を清潔にし、歯周病を予防することが、肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります。

誤嚥性肺炎の予防のために



④誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎の予防のためには
歯の清掃ももちろん大事ではあるけれど

舌苔



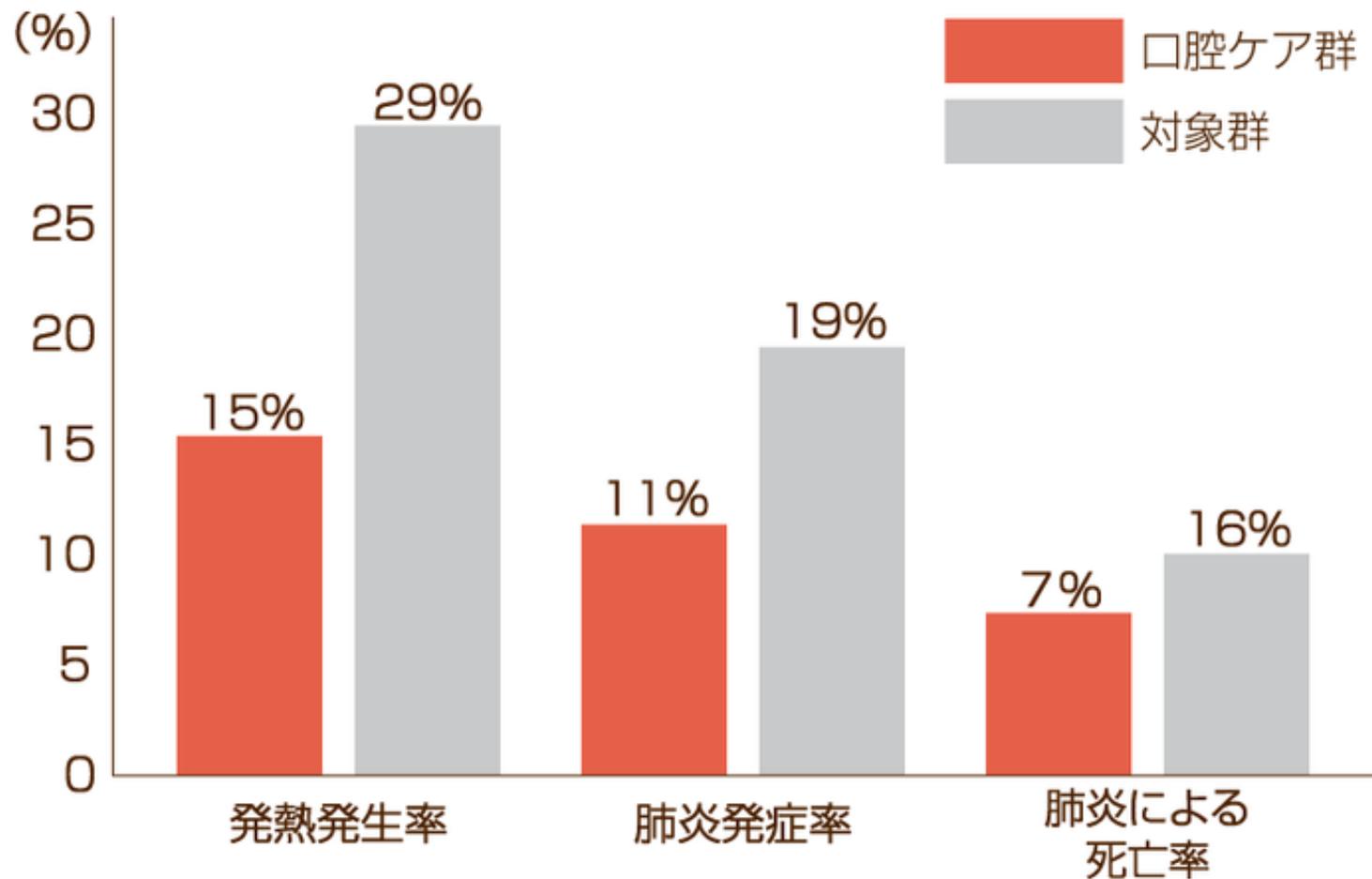
日本歯科医師会HPより

口腔剥離上皮膜



日本老年歯科医学会HPより

口腔ケアの誤嚥性肺炎予防の効果



出典：米山武義先生ほか『口腔衛生の誤嚥性肺炎に対する予防効果』（日歯医学雑誌）

第一章～なぜ「口から食べること」が重要なのか～

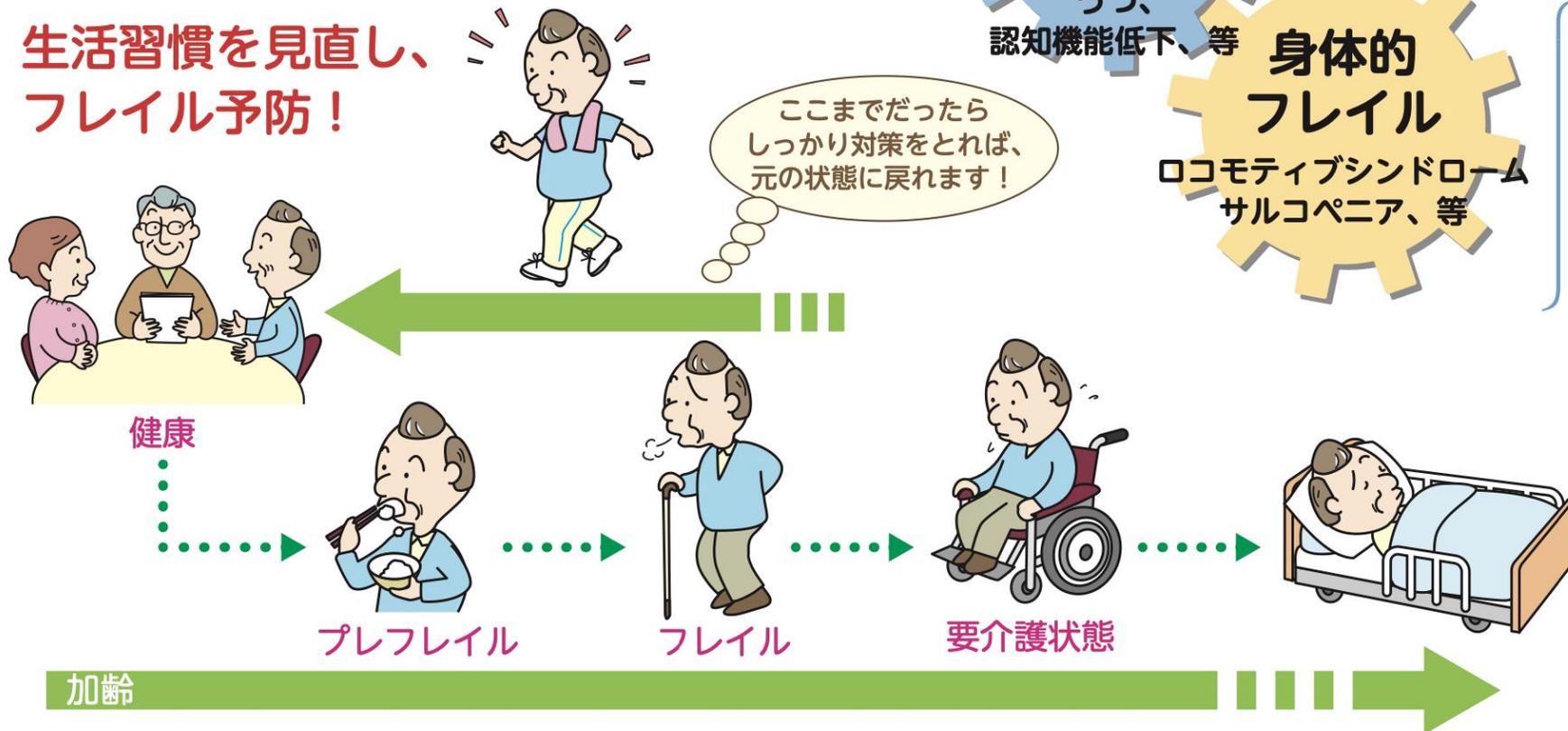
- ①経口摂取の意義
- ②口腔機能と脳機能や認知機能、運動機能との関連
- ③摂食・嚥下のメカニズム
- ④誤嚥性肺炎
- ⑤オーラルフレイル

⑤オーラルフレイルについて

虚弱(Frailty) ⇒ フレイル

- ①中間の時期 (⇒健康と要介護の間)
- ②可逆性 (⇒様々な機能を戻せる)
- ③多面的 (⇒色々な側面)

生活習慣を見直し、
フレイル予防！



多面的フレイルの「負の連鎖」

⑤オーラルフレイルについて

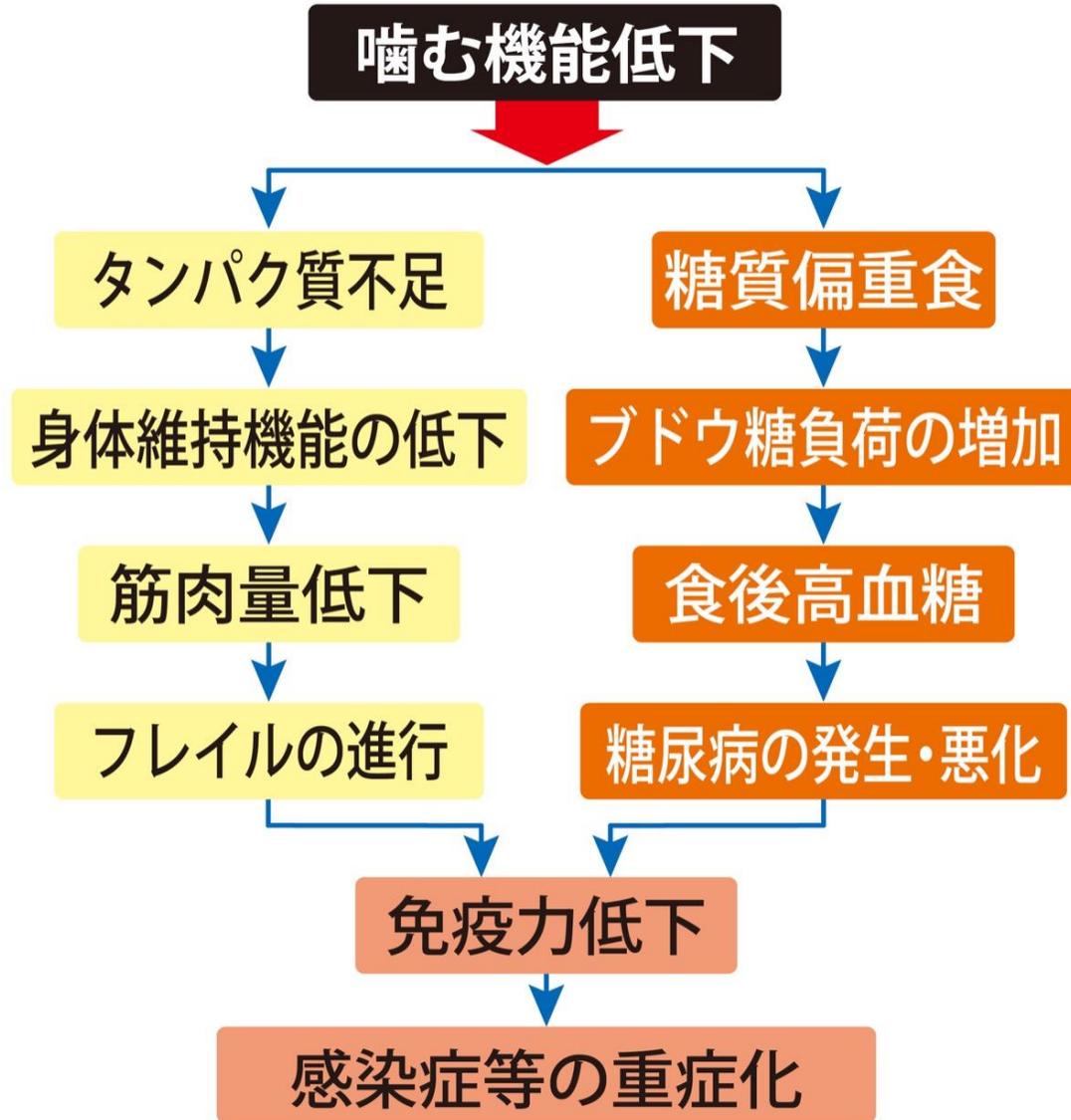
オーラルフレイルとは
「口の機能の虚弱」のことであり
フレイルや要介護が進む原因となる



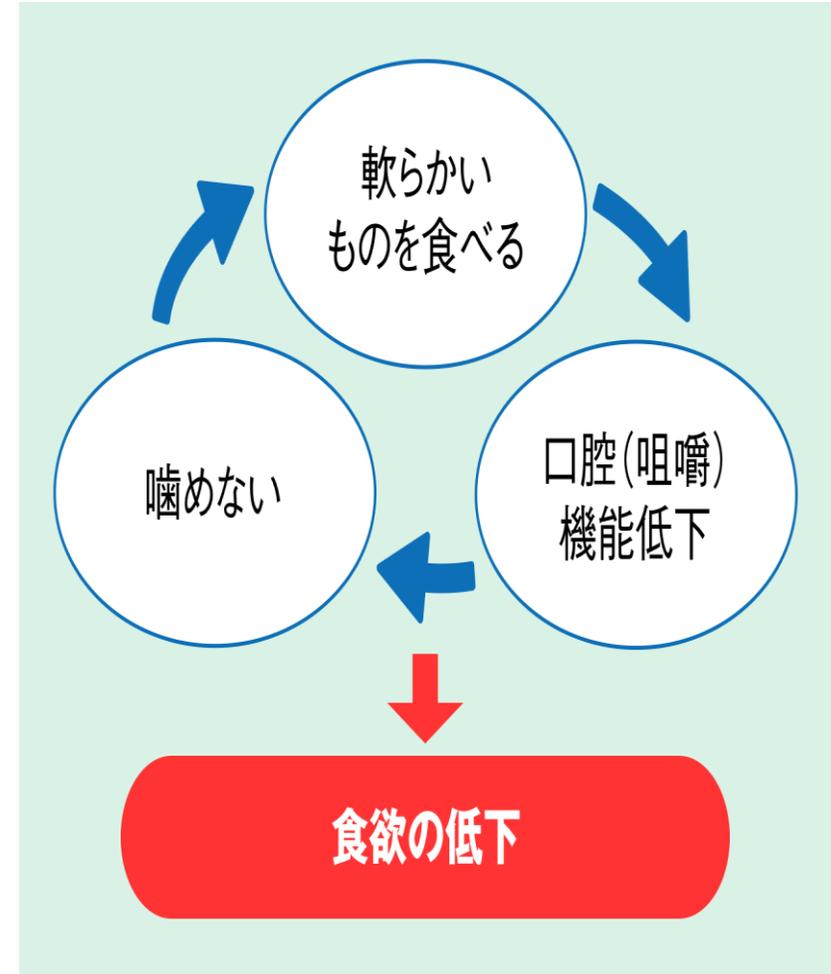
オーラルフレイル予防から フレイルドミノを食い止める！



⑤オーラルフレイルについて



負の悪循環



⑤オーラルフレイルについて

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

新規発症

身体的フレイル 2.4倍

サルコペニア 2.1倍

要介護認定 2.4倍

総死亡リスク 2.1倍

調査開始時の年齢、性別、BMI、慢性疾患、抑うつ傾向、認知機能、居住形態、年収や喫煙習慣などの影響を考慮した値。要介護認定、総死亡リスクでは調査開始時のフレイルも考慮した値。

お口のささいな衰えは、近い将来全身が衰えるサインといえる

オーラルフレイルを早期に発見ししっかり対応することが重要

オーラルフレイルのリスク判定

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です。



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計の点数が

0～2点

オーラルフレイルの危険性は低い

3点

オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

オーラルフレイルの危険性が高い

⑤オーラルフレイルについて

ささいな口の衰えをあきらめない！ 毎日の生活でオーラルフレイル予防を

歯と歯ぐきをケアする



歯みがき



義歯の手入れ

かかりつけ歯科医を持つ



定期的にチェックを

口や舌を使う



音読

カラオケ

かみごたえのある食品を
献立に入れる



たこ



たくあん



玄米



豚ヒレソテー



いか刺身

バランスのよい
食事を摂る



図4:オーラルフレイルの予防

東京都健康長寿医療センター・平野浩彦 監修

⑤オーラルフレイルについて

8020TV 口腔体操でオーラルフレイル予防



⑤オーラルフレイルについて



お口の健康が全身の健康につながります！
口腔体操を行い、
フレイル対策をしましょう！

\\ 5つの効果別体操 //

1

お口・舌の動きを
スムーズにする



2

飲み込むパワーを
つける



3

噛むパワーを
つける



4

滑舌を
よくする



5

舌のパワーを
つける



日本歯科医師会 口腔体操

検索

⑤ オーラルフレイルについて



ミルクボーイの『生きる力を支える歯科』

[トップ](#) > ミルクボーイの『生きる力を支える歯科』



大阪府歯科医師会 ミルクボーイ

検索