

「オーラルフレイル」予防は健康寿命延伸のカギ

特別
対談

森永歯科医院院長

一般社団法人国際先進医療統合学会理事 **森永 宏喜 氏**

三生医薬常務・研究開発本部長 **又平 芳春 氏**

健康寿命を伸ばすための歯科の重要性を唱える森永歯科医院院長で一般社団法人国際先進医療統合学会理事・森永宏喜先生が三生医薬株式会社常務執行役員研究開発本部長・又平芳春氏と対談しました。今回はオーラルフレイル予防の重要性について話し合っていました。

又平 近年、オーラルフレイルのケアが健康寿命延伸につながると注目されています。

森永 「オーラルフレイル」とは、口腔周囲の機能が衰えてきている状態を言います。たとえば、まず「噛む」ことや「飲み込む」こと。それから、唇や舌など口腔周囲の筋肉を適切に動かせるかどうか、発音などにも現れてきます。「フレイル」は要介護が目前の状態と言えますが、その最初の入り口が、実は「クチの機能の衰え」だということが分かってきています。

2018年に発表された東京大学の研究によると、元気な高齢者約2000人を約3年半追跡した調査で、「現在の歯の数が20歯未満」「舌を器用に動かす能力の低下」「咀嚼能力の低下」「舌圧の低下」「半年前より硬いものが噛みにくい」「お茶や汁物でむせる」などのチェック項目に3つ以上該当した場合を「オーラルフレイル」としたところ、身体的フレイルが2.

かり出ないと、食べ物を食塊にして飲み込むことができず、口腔乾燥の主な原因は唾液分泌量の低下です。老化にともない唾液腺そのものの働きが衰えることもあり、抗ヒスタミン薬や降圧剤など、多くの薬剤には唾液の分泌を抑える副作用があります。唾液は潤いを保つのはもちろん、食べ物を飲み込みやすくしたり、抗菌作用を示したりします。唾液が減ると消化器官や全身の健康に大きく影響します。口腔乾燥の診断法はいくつかあり、口腔粘膜の湿潤度を数値化する測定器もあります。

健康な人でも口腔内には微生物が住んでおり、口腔内常在菌と呼ばれていますが、そのバランスが崩れると様々な不調を引き起こします。原因は歯磨きなどセルフケアの問題や、口腔乾燥、口腔周囲の筋肉の衰えなどが関連します。清潔度の測定は、舌の表面の汚れ具合(舌苔)の量や範囲を調べます。厚い舌苔が舌の半分以上だったら要注意です。

又平 口腔内の細菌は、腸や脳にも影響するのですね。
森永 近年のデータでは、口腔内の細菌が消化器官に到達して腸内フローラに影響を及ぼし、腸管粘膜の透過性を亢進して様々な疾患の発症に関わるということもわかってきています。現在は、口腔内の環境がリアルタイムで診断できる機器も増えています。

脳関連については、慢性歯周炎に関わる細菌ポルフィロモナス・ジンジバリス菌が海馬のアミロイドβ沈着に相関があるというデータもあります。アミロイドβの沈着は、認知症を発症する10年以上前から見られるので、50代を迎える頃から脳にアミロイドβが蓄積しないよう予防することも大切です。そのほか、オメガ3系脂肪酸が記憶力を改善することが、システムティックレビューの結果から確認されています。最近ではオメガ3系脂肪酸が、軽度認知障害(MCI)や認知症に対して有効であると注目されています。

医院では血液検査のデータをもとにして、オーソモレキュラー(分子整合栄養療法)など行っていますが、必ずしも血液検査をしなくても、口腔内の臨床状態で、どんな栄養素が足りていないかも結構わかります。現代の日本人は、多くが糖質過多でタンパク質不足。食物繊維も不足している人もほとんどですね。

又平 オーラルフレイルにおけるサプリメントの可能性は？

森永 オーラルフレイル対策は「歯があること」「唾液が出ること」「周囲の筋肉がしっかり動くこと」この3つが重要です。口腔周囲の筋肉維持のために、体全体で捉えればいわゆるロコモケアは必要ですね。筋肉の維持・回復のためにアミノ酸(グルタミン)のサプリメントなどをすすめています。

それから、ビタミンDも大事です。ビタミンDが不足していると筋肉の維持が難しいというのも分かっています。ビタミンDは歯周病にも関連したデータが出てきています。ですので、ビタミンDなど脂溶性ビタミン全体をサプリメントで補うことは有効でしょう。とくに栄養状態が落ちている方は脂溶性成分の吸収能力も落ちていきますので、乳化加工されたサプリメントでそれを補ってあげることも重要です。

唾液という観点からは、唾液腺はかなり酸化ストレスに弱められているので、抗酸化アプローチするならば、ビタミンCやコエンザイムQ10といった抗酸化成分を配合したサプリメントも良いでしょう。

又平 コエンザイムQ10は唾液量を増やす、というデータが出ていますね。

森永 唾液分泌量の低下原因は、一般的な老化もありますし、薬物摂取による影響が多いです。昨年の健保改定で「口腔機能低下症」という病名も入り、舌苔や

舌圧、口腔乾燥も重要な評価項目として注目されています。

又平 サプリメントの望ましい形状は？

森永 顆粒など水に溶かして飲むタイプは良いと思います。ただ、味の問題もありますね。錠剤やソフトカプセルは粒の大きさが重要です。高齢者は嚥下機能の問題がありますので、適切な大きさ・形状で摂取しやすいものが理想的です。小粒のソフトカプセルで、しっかりとエビデンス・効果効能など機能面も満たされているものが求められます。植物由来のニーズもありますね。

又平 予防医学の観点で考えると、口腔ケアは生活習慣病(メタボリック)予防になり、最終的には健康寿命の延伸、医療経済の貢献に繋がりますね。

森永 高齢者は定期的に歯科を受診し、口内の状態を良好に保てば肺炎の原因になる細菌を少なくでき、多

歯科は健康のゲートキーパー



森永宏喜氏

1963年生まれ、千葉県出身。業に頼らず食事と栄養素を用いることで「高齢化が進む地域で、歯科からアンチエイジングを実現する」ことを目指して国内外で研鑽、米国抗加齢医学会認定医となる(歯科医師として日本初)。問診や検査データに基づいた「栄養を科学する歯科医療」を実践し「健康寿命」を延ばすための歯科の重要性を一般市民・医療関係者へ発信することをミッションとして活動する。

少の誤嚥があっても肺炎になる危険を減らすことができるでしょう。歯の健康を保つためにも40代50代はもちろん、若いうちから定期的にかかりつけの歯科に通ってプロフェッショナルケアを受けると同時に、歯みがきなどのセルフケアをしっかりと習慣化しておく必要があります。

虫歯治療だけでなく患者さんのエデュケーションの一つとして、口内の健康状態をリアルタイムで数値化するなどビジュアルでみせるようにするとモチベーションにつながると思います。実際に、医院では位相差顕微鏡で歯周病菌を見てもらったりしているのですが、さすがにギョッとされますね。高齢になると医療に対する理解力が低下してくるので、教育の難しさもあります。ですから、40、50代などビジネスパーソン世代からオーラルフレイル予防に対する知識を持っておくことも大事です。「歯科は健康のゲートキーパー」だと常々話しているのですが、病気には見えない芽があって、口腔ケアで病気の芽をピックアップしていくことも、これからの歯科の大きな役割の一つになるだろうと思っています。

又平 かかりつけの歯科を持ち、適切な時期に適切な予防処置を受けることが欠かせませんね。森永先生、本日はありがとうございます。

私たちが三生医薬は、受託開発・製造企業として「最先端の製剤技術」「絶対の品質」「信頼される製品」を基本理念に、時代に必要とされるサプリメントの開発に挑戦し続けています。

「100歳」という年齢は、当たり前前の時代に。
三生医薬株式会社は、
サプリメントによる
「フレイル対策」サポートの
リーディングカンパニー
を目指しています

私たちが三生医薬は、受託開発・製造企業

として「最先端の製剤技術」「絶対の品質」

「信頼される製品」を基本理念に、

時代に必要とされるサプリメントの開発

に挑戦し続けています。

健康寿命の延伸が求められる今、

「フレイル対策」の分野で

一緒にサプリメントの共同開発を

しませんか？

企画から納品まで、専任スタッフが

全力でサポートいたします。

※フレイルとは加齢とともに運動機能や認知機能などが低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。

受託開発・製造

三生医薬株式会社

【本社】静岡県富士市厚原 1468
【営業拠点】東京支店/大阪営業所/福岡営業所

企画・開発から生産・納品までフルサポート！
新製品が必要な方、お気軽にお問い合わせください。

☎ 0545-73-0610

【受付時間 8:00-17:00】

✉ sales@sunsho.co.jp

www.sunsho.co.jp

三生医薬 検索

