

研究会要旨

※この研究会要旨は、11月16日に行った歯科学術研究会の内容を講師に要約して頂いたものです。

演題:「口腔機能低下症に対する一つのアプローチ」

なかせ まさひろ
講師: **中澤 正博**
(中澤歯科、八千代市開業)

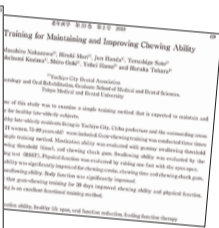


1. はじめに

2018年、超高齢社会問題に対する回答の一つとして口腔機能低下症が新しい診断名として発表された。八千代市歯科医師会では8020推進財団歯科保健活動助成事業により「咀嚼能力の維持・向上を期待した簡便なトレーニング」2018～2021年、「転倒リスクと咀嚼能力の相関性研究」2022年～2024年を実施し、現在に至る。それぞれについて詳細を述べる。

2. 「咀嚼能力の維持・向上を期待した簡便なトレーニング」

先行研究により、65歳の段階でさきいかやたくわんが食べられるか否かで健康余命が約3年違うという結果を知り、咀嚼能力を維持・向上させることの大切さを改めて知った。様々なアプローチ方法があるが、日本では嗜好品として幼少期から食される食品としてガムがある。ガムの有効性もよく語られるところであるが、学会論文レベルでのエビデンスがない。今回は、きちんと咀嚼できる口腔内環境の整った後期高齢者以降



(八千代市歯科医師会ホームページに掲載)

にガム噛みトレーニングを実施した。結果として、咀嚼能力のみならず、開眼片足上げのようなバランスをとっての運動機能も改善することが分かり、転倒予防にも結び付くのではないかという結論にした。その結果は日本老年歯科医学会に論文を投稿した。

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsg/33/2/33_63/_pdf]

ガム噛みトレーニングで健康寿命延伸を!

キシリトール100%含有ガムを毎食前～1か月前まで噛みました。

咀嚼チェックガムで自分の咀嚼能力を評価しましょう!

咀嚼能力を評価するまでの時間短縮・精度が大幅にアップ!

咀嚼チェックガムで咀嚼能力改善を確認!

運動能力や平衡感覚も改善!

口腔機能低下に伴うオーラルフレイルやサルコペニアを予防しよう!

歯科は、「口臭や歯肉炎による歯の喪失」と「各種装置の不具合による咀嚼困難」を食い止めます!

適切な情報収集と検査は咀嚼・嚥下機能を向上させてお口からの栄養摂取状態を回復、健康長寿状態を改善します。

八千代市歯科医師会 口腔ケアセンター ☎047-485-7535

お気軽に相談ください!

現在では、八千代市歯科医師会ガム噛みトレーニング協力医や八千代市行政との連携で八千代市在住の高齢者対象に講演会などで紹介している。しかし、ガム噛みトレーニングが転倒予防に結び付くという結論が正しいかは定かでない。

3. 「転倒リスクと咀嚼能力の相関性研究」

転倒予防に対して疑問を残す結果となった前記研究であったが、とあるきっかけで横浜国大発ベンチャー企業 UNTRACKED が開発した StA²BLE を紹介された。

人には、指先で軽くどこかに触れているだけで、安定して歩くこと、立つことができるライトタッチという現象がある。StA²BLE は、このライトタッチを仮想的に再現することに成功した。この現象を上手く使うことで、わずか1分で転倒リスクを立位年齢という新しい数値として測ることができる。



StA²BLE を用いて立位機能評価を実施することで、より実際の臨床に近い転倒リスク評価を行うことができる。咀嚼能力評価にはグルコセンサーを用いた。転倒リスクと咀嚼能力の相関性を評価することでガム噛みトレーニングによって転倒リスクを改善できるのかを検証することを目的とする。

4. 結論

咀嚼能力と立位機能指標の相関

転倒予防群の バランス年齢vs咀嚼能力 でやや相関あり

指標	咀嚼能力	
	ガム噛み群	転倒予防群
感覚能力点数	0.06	-0.05
バランス年齢	0.34	-0.43
立位年齢	0.17	-0.29

転倒予防群において、バランス年齢と咀嚼能力の相関係数は-0.43であった。つまり、咀嚼能力の改善とバランス年齢の改善にはやや相関があることを示している。しかし、ガム噛み群に着目すると、バランス年齢と咀嚼能力の相関係数は+0.34で、咀嚼能力の改善とバランス年齢の悪化にやや相関があることを示している。

バランス年齢の向上が咀嚼能力の向上に寄与する可能性はあるが、ガム噛みで立位機能の向上に影響するとは限らない。

ス年齢は悪化しており立位機能は改善を示さなかった。したがって、転倒リスクと咀嚼能力の間には相関性が認められず、立位年齢が悪化した場合、すなわち転倒リスクが上がった場合には、感覚能力やバランス年齢を改善するべく転倒予防トレーニングを実施する必要があることが判明した。

今回の研究対象者は転倒予防群となる年齢層であったため、ガム噛みトレーニングが転倒予防には結びつかない可能性があるという表現が正しい。今後は対象年齢を高齢者以降として転倒リスクに関してより実際の臨床に近い状況での検証を進めていきたいと思う。

結果として、転倒予防トレーニングによって立位機能評価は改善し、咀嚼能力も改善した。一方、ガム噛みトレーニングで咀嚼能力は改善するが、バラ