

第35回宮城県歯科保健大会 特別講演のご案内

気づいていますか？お口の機能の低下!!

- ◇ 開催日時 平成29年11月18日(土)14時30分～16時
- ◇ 会場 宮城県歯科医師会館 5階講堂
(仙台市青葉区国分町1-5-1)
- ◇ 演題 「お口の寝たきり、『オーラルフレイル』という概念」
- ◇ 講師 東北福祉大学健康科学部 保健看護学科
准教授 土谷昌広先生

最近、『オーラルフレイル』という言葉聞く機会はありませんでしょうか？

『オーラル』は口、『フレイル』は虚弱で、『高齢者の口腔機能の低下』を名称化したものになります。よく使われる『8020運動』が歯の本数に注目したものであるのに対し、『オーラルフレイル』は機能（噛めない、むせる、口が乾く、など）を含めた表現ともいえます。ただその理念は、みなさんが生涯にわたって食事を楽しみ、健康で豊かな生活を過ごしてもらうということで共通しています。

8020運動が成功したと言われる根拠に、歯の本数が多い高齢者（20本以上）では

- ①食習慣が良だけでなく、生活全般の質（QOL）や運動能力が高い
- ②その後の経過を追うと、生活習慣病や認知症、寝たきりになるリスクが低下し、死亡率も減少する

ということが挙げられます。また、最近の東北大学の研究では、歯がたとえ減った（20本未満）としても歯科医院を定期的を受診する人（恐らく口の機能が回復・維持されている人）では寝たきりになるリスクが普通の人と変わらないという、非常に面白い結果も報告されています。

『オーラルフレイル』は定義や評価基準もまだ確定しておらず、現状では概念としか表現できませんが、8020運動と同様に研究結果もこれから出てくるものと思われます。しかし、口の機能低下が身体機能だけでなく、精神や社会性にも大きく影響することは多くの人（特に歯を失った経験のある人ほど）が実感するところです。

最近では経済格差や地域格差などが話題に上りますが、歯の本数も同様に影響を受けることが分かっていますので、恐らく口の老化にまで格差が存在することは確実です。しかし、お口の健康格差は歯ブラシーつと皆さんの心がけで十分に埋まるでしょうし、そこを歯科が更に補強することでみなさんの食生活は長い人生において充実したものとなることを信じています。オーラルフレイルという新しい概念を知ること、自分の口腔衛生の習慣や食生活を見直してみましよう。

< プロフィール >

土谷 昌広 (つちや まさひろ)

東北福祉大学 健康科学部 保健看護学科准教授

1998年3月 東北大学歯学部卒業

2002年3月 東北大学大学院歯学研究科博士課程修了

2002年4月 東北大学歯学部附属病院医員 (高齢者歯科治療部)

2003年10月 東北大学歯学部助手 (高齢者歯科学分野)

2004年8月 米国フォーサイス研究所 (ボストン) 海外研究員

2006年11月 東北大学大学院歯学研究科助教 (加齢歯科学分野)

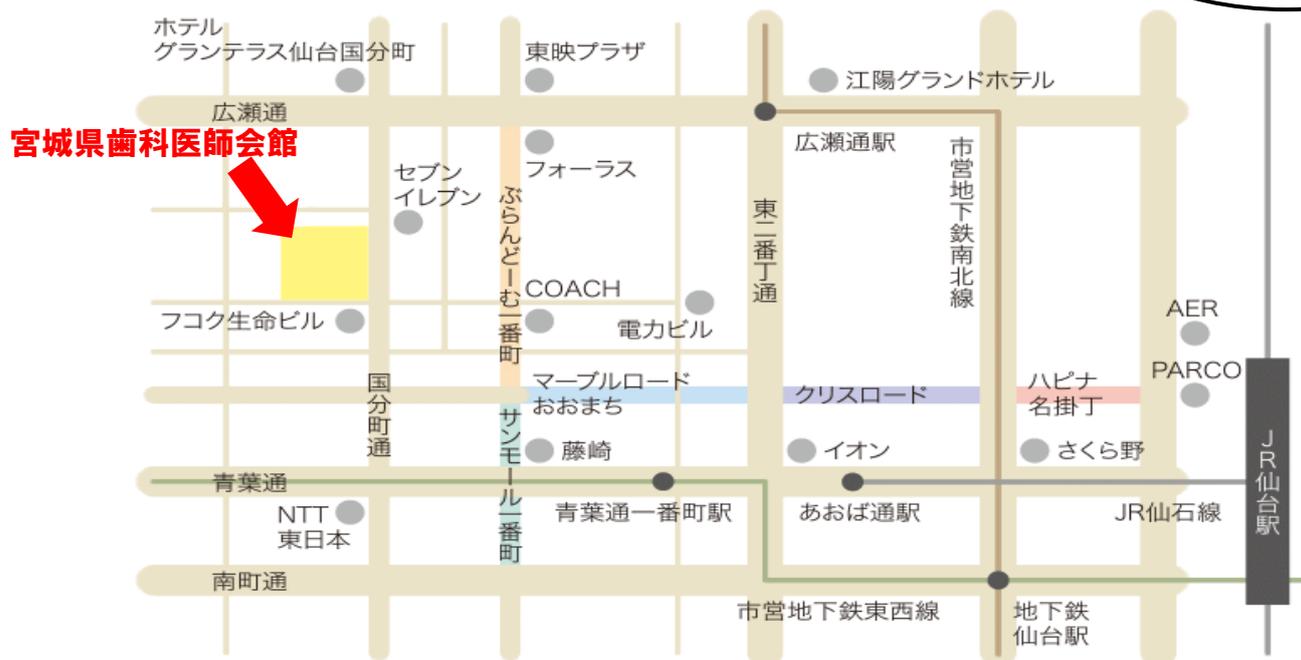
2014年4月 東北福祉大学健康科学部保健看護学科准教授



土谷昌広先生

入場無料

※事前申込不要



JR 仙台駅から徒歩 20 分

JR 仙台駅からタクシーで 5 分

地下鉄南北線広瀬通駅西 4 出口から徒歩 5 分

地下鉄東西線青葉通一番町駅北 1 出口から徒歩 5 分

主催:宮城県 宮城県教育委員会 宮城県歯科医師会

< 問合せ先(一社)宮城県歯科医師会事務局 TEL022-222-5960 >

<http://www.miyashi.or.jp/>