

# 高齢者の健康寿命延伸を目的とした当市のオーラルフレイル予防への取組

町田市保健所 保健予防課 歯科衛生士 田中 智香

## 1. はじめに

町田市の高齢化率は現在 26%を超え、約 11 万人の高齢者が生活している<sup>1)</sup>。そのうち 8 割以上は要支援・要介護認定を受けずに生活を送っており、元気高齢者に対する健康の維持・向上への取り組みが今後さらに必要とされている<sup>2)</sup>。

一方、高齢期における口腔機能の維持・向上は、健康寿命の延伸や QOL 向上に影響を与えることが明らかとなっている。また、近年提唱された概念である「オーラルフレイル」は、口腔機能の衰えを意味し、その予防や改善が介護予防に効果的であることが示されている。

町田市では、オーラルフレイル対策として、2017 年度より「高齢者歯科口腔機能健診(以下、「機能健診」という。)」を実施し、同時にオーラルフレイルに関する普及啓発を行っている。本稿では、機能健診の概要及び普及啓発の取り組みについて報告する。

## 2. 機能健診の概要

機能健診のプログラムは、町田市歯科医師会と協働し作成した。

### (1) 実施医療機関

市、もしくは町田市歯科医師会が開催する研修を受けた歯科診療所で実施した。実施歯科診療所には、機能健診を実施する「協力歯科診療所」と、健診の実施及び協力歯科診療所での対応が困難な患者を受け入れる機能を併せ持つ「支援歯科診療所」の 2 つがある。

### (2) 対象者

市内在住の 71 歳以上を対象とした。自力で来院できる高齢者をターゲットとし、自覚症状の有

無に関わらず、口腔機能が低下している者の気づきを促し、改善に繋げることを目的とした。

### (3) 診査項目

従来の歯周病検診に、口腔衛生状態と咀嚼・嚥下機能の評価項目を追加した。咀嚼機能には、咀嚼能力チェックリストと咀嚼チェックガムを用い、嚥下機能には、地域高齢者誤嚥リスク評価指標 (DRACE) と反復唾液嚥下テスト (RSST) を用いた。

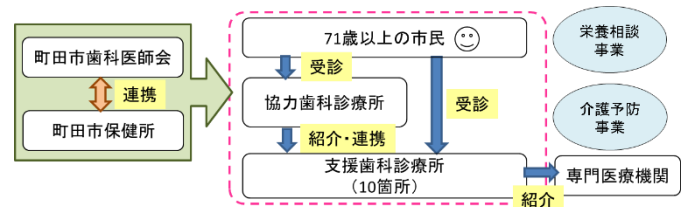
### (4) スクリーニングの流れ

咀嚼機能と嚥下機能の評価結果を合わせて、リスク判定を行った。判定は、異常なし・低リスク・中リスク・高リスクの 4 つに階層化した。

判定後は、リスクに応じた口腔機能訓練の指導等を実施した。また、高リスク並びに中リスクのうち、協力歯科診療所の歯科医師が支援の必要があると判断した場合は、支援歯科診療所を紹介している。支援歯科診療所では、さらなる検査や治療、専門医療機関への紹介等を行った。さらに、実施歯科診療所から市の介護予防事業や栄養相談事業へ繋げることも可能とした。

このように、地域の中で高齢者の口腔機能維持を支援する仕組みとした。(図 1)

(図 1) 健診プログラム概要図



### (4) 事業運営について

機能健診実施マニュアルや受診者向け配布資料等を作成し、すべての実施歯科診療所で標準的

な評価と指導を受けられるよう体制を整備した。また、実施歯科診療所の歯科医師及び歯科衛生士の人材育成のため、市と歯科医師会がそれぞれ研修会を行っている。さらに、市と歯科医師会で、定期的に機能健診のあり方について話し合いの場を持ち、円滑な運営に努めている。

### (5) 事業実績

#### ①受診者結果

2017年度は564名、2018年度は463名が受診し、6割が70歳代、4割弱が80歳代であった。受診者のうち、1割程度が協力歯科診療所から支援歯科診療所に紹介となった。(表1)

(表1)受診者結果(人数、年齢、紹介件数)

	受診者数	受診者年齢			支援歯科診療所の紹介	専門医療機関の紹介
		71-79	80-89	90-		
2017年度	567	346	213	8	77	1
2018年度	459	250	196	13	47	2

#### ②リスク判定結果

受診者のうち、口腔機能低下のリスクがある者は約半数であった。(表2)

(表2)リスク別人数(全受診者)

	異常なし	低リスク	中リスク	高リスク
2017年度	293	40	161	73
2018年度	250	22	136	51

### 3. オーラルフレイル予防の普及啓発

機能健診の周知とオーラルフレイル予防の普及啓発を目的とした取組について紹介する。

#### (1) 広報媒体の活用

広報まちだ、みんなの健康だより等の市の広報紙とホームページを通して情報発信を行った。

#### (2) イベントの活用

2019年度の健康づくりフェアで、高齢者福祉課と連携しフレイル・オーラルフレイルに関するブースを出展し、来場した609名に情報提供を行った。

また、「歯と口の健康週間」がある6月に、市庁舎のイベントスペースに、オーラルフレイル、

機能健診周知に関するパネルを展示した。

今後は、市立図書館に、オーラルフレイル関連図書の特集コーナーとして設置することを企画している。

### (3) 健康教育講座の実施

2019年度には、高齢者福祉課と連携し、市内の高齢者福祉センター6施設で出張講座を実施し、計207名が参加した。内容は、オーラルフレイルに関する講話と口腔体操の実施、機能健診の周知を行った。

今後は、地域の健康づくりの推進のために活動する「健康づくり推進員」と協働しながら、市民へオーラルフレイルと機能健診の周知を行う予定である。

## 4. まとめ

機能健診の結果から、受診者の約半数が口腔機能低下のリスクを抱えていることが明らかになった。この結果から、地域在住高齢者において、口腔機能低下のリスクを抱えている人が半数近い可能性が考えられる。機能健診により口腔機能低下を早期発見・予防するために、さらなる周知を行い、受診率を向上させる必要があると考える。今後は、普及啓発の取組が、どの程度機能健診の受診行動に繋がるかを調べ、効率的な周知方法について検討すること等が求められる。

オーラルフレイルから始まるフレイルを予防するために、引き続き、町田市歯科医師会や関係機関と連携を図りながら本事業を整備していきたい。

#### 参考資料

- 1) 町田市 統計書人口
- 2) 第7期 町田市介護保険事業計画