

特定非営利活動法人日本咀嚼学会健康咀嚼指導士  
平成 28 年度第 2 回フォローアップセミナー

日 時：平成 28 年 8 月 20 日（土）14：00～16：00

講演 14：00～15:20 質疑応答・ディスカッション 15:20～16：00

会 場：東京医科歯科大学 1 号館西 8 階 口腔保健学科 第 4 講義室

テーマ：『「咀嚼が創る健康長寿」を説明します』

講 師：水口俊介先生

（東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科高齢者歯科学分野 教授）

【講演要旨】

我が国では人口の高齢化が急速に進展しております。団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年には 75 歳以上が 2179 万人と推計されています。一方、65-74 歳の前期高齢者は 1479 万人と推計されていますが、健康という視点で見ると、近年の健康科学の進歩により、前期高齢者は後期高齢者とは大きく異なっています。現在のわが国の前期高齢者は、かつての高齢者と比較して健康水準は高く、社会貢献に関する能力も極めて高い集団です。一方後期高齢者は様々な老年症候群、なかでも虚弱、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、そして認知症が増えてまいります。従って、健康長寿社会を実現するためには、要介護にならない方策、あるいは健康な時期を長くし要介護になる年齢を遅らせる方策、すなわち健康寿命を延伸させる方策を前期高齢者のうちにとる必要があります。

さて近年、オーラルフレイルという言葉に注目が集まっています。マスコミもかなり注目しているようです。また歯科医師会はこの言葉を 8020 に代わるオーラルヘルスプロモーションにしてゆこうとしているようです。日本老年歯科医学会はオーラルフレイルの次の段階を「口腔機能低下症」として、歯科医療者が介入し、フレイルへの転落を防止するための病名設定を検討しており、その前段階として学会見解論文を公表致しました。このように現在は、口腔機能と全身の健康、長寿との関係の関係が計画になりつつあるところです。これまで本学会の健康咀嚼指導士の研修の中でも出てきた話題ではありますが、本日はそこをまるっとゆっくりご説明したいと思います。