



令和5年12月21日

歯の数が多く、嚥下機能が良好だと、2年後の栄養状態が良好！ フレイルやサルコペニア予防に期待

◆発表のポイント

- ・低栄養は、フレイル^(注1)（加齢に伴う心身の虚弱）やサルコペニア^(注2)（筋肉量や筋力の低下）のリスクを高めると言われています。
- ・今回のコホート研究^(注3)において、現在歯数が多く、嚥下機能が良好な人は、2年後の栄養状態が良いことがわかりました。
- ・現在歯数や嚥下機能を維持し、良好な栄養状態を保つことで、将来のフレイルやサルコペニアを予防できる可能性があります。

岡山大学病院歯科・予防歯科部門の澤田ななみ医員、岡山大学学術研究院医歯薬学域予防歯科学の江國大輔教授らの研究グループは、高齢者において、現在歯数が多く、嚥下機能が良好であると、2年後の栄養状態が良好であることを明らかにしました。この研究成果は、2023年10月17日、イギリスの学術雑誌「Gerodontology」にオンライン掲載されました。

本研究の結果から、現在歯数や嚥下機能を維持し、良好な栄養状態を保つことで、フレイルやサルコペニアを予防できる可能性が示唆されました。これは介護予防にもつながり、健康長寿社会を目指す日本において、健康寿命を延伸する一助となる可能性もあります。

◆研究者からのひとこと

身体の健康とお口の健康は密接な関係があります！
健康な歯を残し、飲み込む力を維持するためには、定期的な歯科受診が大切です。
皆様の将来の健康のために、ぜひ、お近くの歯医者さんを訪ねてみてください♪



澤田医員

■発表内容

<現状>

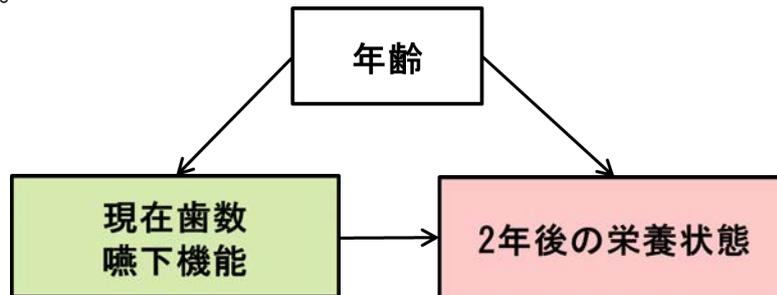
低栄養は、フレイルやサルコペニア、死亡のリスクを高めると言われています。低栄養に関わる様々な要因が調査されていますが、その一つとして、お口の状態（歯数、舌圧、咀嚼能力など）が挙げられています。しかし、お口の状態が悪いため栄養状態が低下するのか、栄養状態が悪いためお口の状態が悪くなるのかについては、あまり調査されていませんでした。



PRESS RELEASE

<研究成果の内容>

岡山大学病院歯科・予防歯科部門を受診した60歳以上の患者を対象に、年齢、性別、全身疾患、歯数、歯周状態、口腔機能、栄養状態、精神的健康状態および飲酒・喫煙習慣を調査しました。これらのデータを元に分析を行ったところ、下の図のようなモデルが成り立ちました。この結果から、年齢の影響を受けませんが、現在歯数が多く、嚥下機能が良好であると、2年後の栄養状態が良いことがわかりました。



歯の数が多く、嚥下機能良好 → 2年後の栄養状態良好

<社会的な意義>

低栄養はフレイルやサルコペニアのリスクを高めます。健康な歯や嚥下機能を維持することが良好な栄養状態につながり、将来の体の衰えを予防できるかもしれません。これにより、要介護状態になることを防ぎ、健康寿命の延伸に寄与する可能性があります。

■論文情報

論文名：Effect of oral health status and oral function on malnutrition in community-dwelling older adult dental patients: A two-year prospective cohort study

掲載紙：Gerodontology

著者：Nanami Sawada, Noriko Takeuchi, Daisuke Ekuni, Manabu Morita

DOI：10.1111/ger.12718

URL：https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ger.12718

■研究資金

本研究は、日本学術振興会科学研究費助成事業（JP17K12046、JP17H04421）の支援を受けて実施しました。

■補足・用語説明

（注1）フレイル

高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や



PRESS RELEASE

経済的困窮などの社会的問題を含む概念（日本老年医学会、2014）。

（注2）サルコペニア

身体的な障害や生活の質の低下、および死などの有害な転帰のリスクを伴うものであり、進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群（日本老年医学会、2012）。

（注3）コホート研究

どのような要因を持つ者が、どのような疾病に罹患しやすいかを究明し、かつ因果関係の推定を行うことを目的としている（日本疫学会）。

<お問い合わせ>

岡山大学学術研究院医歯薬学域（歯）予防歯科学
教授 江國大輔

（電話番号）086-235-6712

（FAX）086-235-6714

（メール）dekuni7@md.okayama-u.ac.jp



岡山大学
OKAYAMA UNIVERSITY



岡山大学は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。