



## PRESS RELEASE

岡山大学記者クラブ

文部科学記者会

科学記者会

御中

令和3年10月26日

岡山大学

### 舌がよく動く人は栄養状態が良好で身体が元気！

#### ◆発表のポイント

- ・近年、フレイル<sup>(注1)</sup>(加齢に伴う心身の虚弱)が注目を集めています。フレイルは要介護になる前の段階で、健康な状態に戻ることも可能であると言われていました。また、口の機能のわずかな衰えをオーラルフレイルといいます。
- ・今回の調査において、舌がよく動く人は栄養状態が良好であり、身体が元気であることがわかりました。
- ・舌をしっかりと動かすことで、フレイルを予防・改善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分野の森田学教授らの研究グループは、自立高齢者において、1秒間に発音できる「タ」と「カ」の回数が多いと栄養状態が良好であり、栄養状態が良好であるとフレイルの者が少ないことを明らかにしました。この研究成果は、2021年10月2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、舌の運動機能を維持することで、フレイル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つながっています！元気な身体で楽しい人生を過ごすためにも、むし歯や歯周病といった病気の側面に注目するばかりでなく、お口の機能の面も大事にしていきたいです。



澤田医員

#### ■発表内容

##### <現状>

フレイルとは、加齢に伴う様々な機能の低下により、日常生活に支障が出たり、要介護状態になりやすい状態を表しています。また、口の機能のわずかな衰えをオーラルフレイルといいます。これまでの研究では、オーラルフレイルとフレイルが関係することが報告されています。また、オーラルフレイルと栄養失調が関係すること、栄養失調とフレイルが関係することが独立して報告され



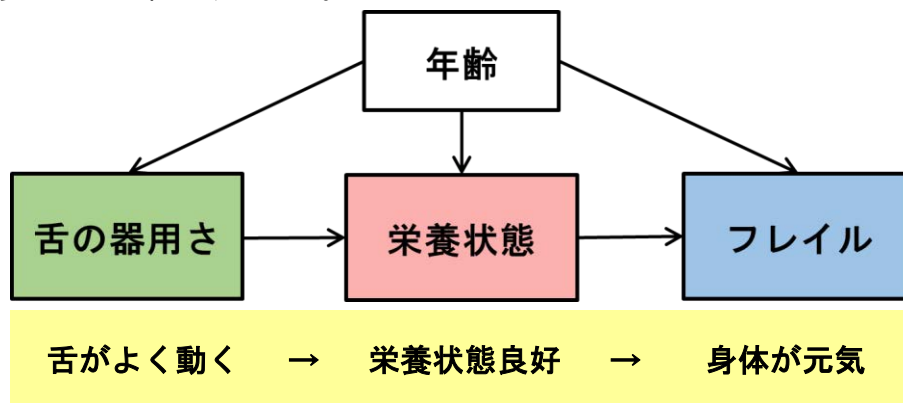
## PRESS RELEASE

ています。

これらのことから、オーラルフレイルとフレイルとの関係において、栄養状態の影響が介在する可能性が議論されてきました。しかし、実際にオーラルフレイル、栄養状態、フレイルの関係を詳しく調査した研究はなく、これらの関係は明らかにされていませんでした。

### <研究成果の内容>

岡山大学病院予防歯科外来を受診する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、栄養状態および身体機能を調査しました。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、1秒当りに発音できる「タ」「カ」の回数が多い（＝舌がよく動く）と栄養状態が良好であり、栄養状態が良好であるとフレイルの者が少ないことがわかりました。また、年齢が高いほど舌が動きにくく、栄養状態が悪く、フレイルの者が多いこともわかりました。



### <社会的な意義>

舌の運動機能を維持・改善する適切な介入を行うことにより、フレイルを予防・改善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：Oral function, nutritional status, and physical status in Japanese independent older adults

掲載紙：Gerodontology

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

DOI：10.1111/ger.12593

### ■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）。

<お問い合わせ>

岡山大学学術研究院医歯薬学域（歯）予防歯科学分野  
教授 森田 学

（電話番号）086-235-6712 （FAX）086-235-6714



岡山大学は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。