

オーラルフレイルが高齢者の健康寿命を短縮： 定期的な歯科受診が鍵に

—全国高齢者を対象とした 6 年間の追跡研究で、
要介護・死亡リスクとの関連を解明—

【ポイント】

- 日本は世界で最も平均寿命が長い「超高齢社会」となっており、近年は単なる寿命の延伸から「健康寿命の延伸」へと関心が移行しています。
- 本研究では、オーラルフレイルと健康寿命との間に明確な用量反応関係が確認され、口腔機能の低下が高齢者の健康に強く関連することが明らかになりました。
- 定期的な歯科受診は、全ての群において障害を伴う期間の短縮に寄与している可能性が示され、健康寿命の延伸につながることを示唆されました。

【概要】

東京科学大学（Science Tokyo）大学院 医歯学総合研究科 歯科公衆衛生学分野の Safira Khairinisa（サフィラ カイリニサ）大学院生と相田潤教授らの研究グループは、日本の高齢者を対象に、オーラルフレイル、歯科受診、および健康寿命との関連を検討しました。

本研究は、全国の高齢者を対象とした日本老年学的評価研究（JAGES）2016 年のデータと、介護保険の要介護認定および死亡記録を連結した 6 年間の前向きコホート研究です。オーラルフレイルは、「現在歯数の少なさ」「咀嚼・嚥下・発話の困難」「口腔乾燥」のうち 3 項目以上を有する場合と定義しました。

その結果、オーラルフレイルを有する人は、非該当者に比べて要介護になるリスクが 1.23 倍、死亡リスクが 1.34 倍高いことが示されました。65 歳時点の健康寿命は、オーラルフレイルを有する人で約 1.4~1.5 年短く、一方で定期的に歯科を受診している人は約 1 年長い健康寿命を有していました。

これらの結果から、オーラルフレイルは高齢者の健康寿命を大きく短縮させる要因であり、定期的な歯科受診がその影響を軽減し、健康と自立の維持に寄与する可能性があることが示唆されました。

本成果は、2025 年 10 月 21 日付の「*Geriatrics and Gerontology International*」誌に掲載されました。

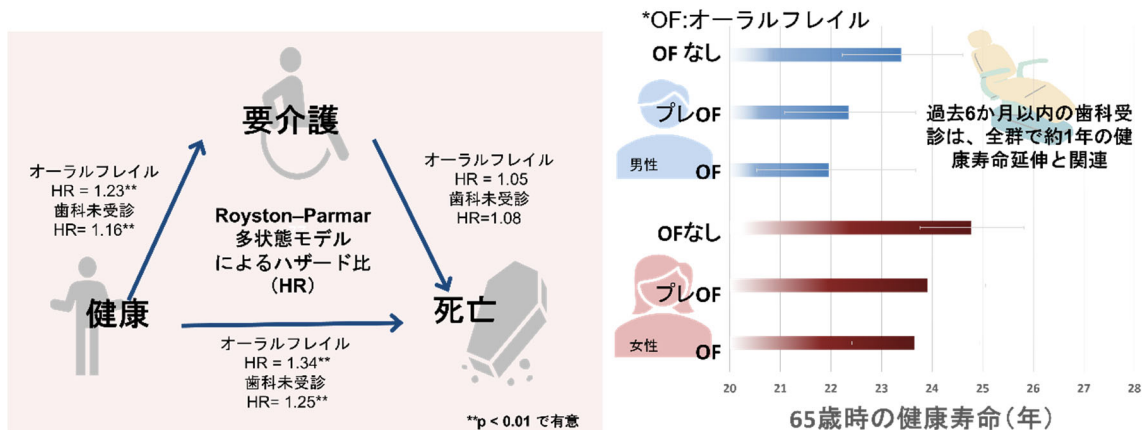


図 オーラルフレイルと歯科未受診の健康悪化リスクと、オーラルフレイルと65歳の時の健康寿命の推定年数

●背景

日本は世界で最も平均寿命の長い「超高齢社会」となっており、近年では単なる寿命の延伸から健康寿命の延伸へと重点が移りつつあります。その中で、オーラルフレイルは、加齢に伴う口腔機能の複合的な低下を示す概念として注目されています。

口腔機能の低下は、栄養摂取や身体機能、社会的交流、さらには死亡リスクにも影響を及ぼすことが知られています。しかし、オーラルフレイルと健康寿命との関連を検討した研究はこれまで限られていました。

本研究では、オーラルフレイルおよび歯科受診が高齢者の健康寿命に与える影響を明らかにすることを目的としました。

●研究成果

1. 参加者のうち、12.0%がオーラルフレイル (Oral Frailty: OF) に該当し、49.5%が過去6ヵ月以内に歯科を受診していました。オーラルフレイルは、「現在歯数の少なさ」「咀嚼困難」「嚥下困難」「口腔乾燥」「発話困難」のうち、3項目以上を有する場合と定義しました。
2. オーラルフレイルを有する人は、非該当者に比べて、健康から要介護への移行リスクが1.23倍 (95%信頼区間: 1.01-1.50)、健康から死亡への移行リスクが1.34倍 (95%信頼区間: 1.05-1.71) 高いことが示されました。
3. Royston-Parmar 多状態モデルによる推定の結果、65歳時点での健康寿命 (HLE) は、男性ではオーラルフレイルを有さない人で23.39年、有する人で21.96年、女性ではそれぞれ24.77年と23.64年でした。
4. 定期的に歯科を受診している人は、全ての群で平均して約1年長い健康寿命を有しており、継続的な歯科受診が高齢者の健康維持と自立の促進に寄与する可能性が示唆されました。

●社会的インパクト

本研究は、オーラルフレイルが健康寿命を有意に短縮させることを明らかにし、高齢者の健康維持における口腔の重要性を示しました。定期的な歯科受診や早期介入によるオーラルフレイルの予防は、障害の発生を抑え、健康な生活期間を延ばすうえで有効である可能性が示唆されました。これらの知見は、健康長寿社会の実現に向けた公衆衛生政策や地域保健活動の推進に貢献することが期待されます。

●今後の展開

今後は、オーラルフレイル予防を推進するための政策整備、定期的な歯科受診の促進、そして地域に根ざした口腔保健活動の強化を通じて、健康寿命の延伸を図ることが重要です。

また、歯科医療と内科医療の連携を一層強化し、日本の超高齢社会において健康的な高齢期を支える体制の構築が求められます。

【論文情報】

掲載誌：*Geriatrics and Gerontology International*

論文タイトル：Oral Frailty, Dental Visits, and Healthy Life Expectancy:

A 6-year Prospective Cohort among Japanese Older Adults

著者：Safira Khairinisa, Sakura Kiuchi, Yusuke Matsuyama, Masanori Iwasaki, Jun Aida

DOI：10.1111/ggi.70230

【研究者プロフィール】

Safira Khairinisa (サフィラ カイリニサ)

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 歯科公衆衛生学分野 大学院生

研究分野：疫学、歯科公衆衛生学

木内 桜 (キウチ サクラ) Sakura Kiuchi

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 歯科公衆衛生学分野 准教授

研究分野：疫学、歯科公衆衛生学

松山 祐輔 (マツヤマ ユウスケ) Yusuke Matsuyama

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 歯科公衆衛生学分野 准教授

研究分野：疫学、歯科公衆衛生学

岩崎 正則（イワサキ マサノリ） Masanori Iwasaki

北海道大学 予防歯科学教室 教授

研究分野：疫学、歯科公衆衛生学

相田 潤（アイダ ジュン） Jun Aida

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 歯科公衆衛生学分野 教授

研究分野：疫学、歯科公衆衛生学

【お問い合わせ先】

（研究に関すること）

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 歯科公衆衛生学分野 大学院生

Safira Khairinisa

Email : khairinisa.s.e083@m.isct.ac.jp

東京科学大学 大学院医歯学総合研究科 歯科公衆衛生学分野 教授

相田 潤

Email : aida.j.e32f@m.isct.ac.jp

（報道取材申し込み先）

東京科学大学 総務企画部 広報課

取材申し込みページ：<https://www.isct.ac.jp/ja/001/media>

Email : media@adm.isct.ac.jp

TEL : 03-5734-2975 FAX : 03-5734-3661