



(編集・発行)
東北大学病院NST広報係
NST通信・栄養ひろば担当
TEL: 7120 (栄養管理室)

NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM

今回は「口腔と栄養状態」です

近年の地域住民の横断研究や追跡研究により、口腔内環境の変化や口腔機能の低下と全身状態や認知機能との関連性が明らかになってきました。今回は、加齢により変化する口腔内環境の特徴、口腔内環境の変化や口腔機能の低下と栄養状態について解説します。

加齢による口腔内環境や口腔機能の変化を知ろう

- ・ 歯数の減少
白歯部から喪失する傾向
- ・ 咬合力（噛みしめる力）の低下
歯数の減少，閉口筋群の筋力低下が関与
- ・ 味覚の低下
塩味，酸味，苦味の閾値上昇
- ・ 唾液量の減少
様々な要因（全身の水分量，薬剤の副作用など）が複合的に影響
- ・ 口腔粘膜の菲薄化，線維化，萎縮



口腔内環境や口腔機能と栄養状態との関連を知ろう

- ・ 歯数の減少
噛みにくさから，野菜や果物の摂取量が減少し炭水化物や菓子類の摂取量が増加します。従って，食物繊維やビタミンなどの栄養素の摂取量が減り，高エネルギー高脂肪食品の摂取量が増加します。
- ・ 咬合力の低下
緑黄色野菜や魚介類の摂取量が減少します。
- ・ 味覚の低下
味覚の変化により，嗜好に合わない食事を避ける傾向にあり，食事内容のバランスが崩れます。
- ・ 唾液量の減少
口腔乾燥感の自覚や食欲に影響を与え，タンパク質，亜鉛，菓子類の摂取量と関連があります。
- ・ 低栄養（栄養スクリーニングツール）との関連
口腔機能低下症（特に，咬合力，舌圧），歯数と関連があります。



まとめ

口腔内環境の変化や口腔機能の低下により，循環器系疾患の予防に重要な栄養素が不足し，肥満などメタボリックシンドロームに関連する栄養素が増加すると考えられます。また，低栄養のリスクファクターとなり得ます。口から食べられないことに関連した食力の負のサイクル（食欲・経口摂取の低下→低栄養→サルコペニア→運動量・活動性の低下→食欲・経口摂取の低下）に陥らないように，日頃から口腔の状態や食事内容に目を向けてみましょう。



- 1) M Iwasaki, et al. Jpn Dent Sci Rev. 2021;57:128-137.
- 2) 池邊一典. JASPEN. 2016;31(2):681-686.
- 3) Y Watanabe, et al. Oral Sci Int. 2025;22:e1278.
- 4) 長谷川寿美枝, 他. 東海公衛誌. 2022;10(1):126-135.
- 5) 鍋谷圭宏, 石井良昌. Ann Jpn Prosthodont Soc. 2025;17:136-141.



文責：白石成（咬合回復科）