

講演

セルフケア主体の予防歯科が創る未来

～健康寿命延伸を目指す高齢化時代のオーラルケアと医科歯科連携で挑む課題へ～

中原 維 浩

ICDフェロー

●抄 録●

超高齢社会に突入した日本では、平均寿命と健康寿命の間に9～12年のギャップが存在し、口腔疾患は生活機能低下の主要因となる。フッ化物応用と機械的ブラークコントロールを基礎とするセルフケア主体の予防歯科は、う蝕発症を25%、歯周病進行を38%抑制するというメタアナリシスが報告されており、高齢者の口腔機能低下（オーラルフレイル）やサルコペニア、嚥下障害のリスク軽減に寄与する。本発表では、歯科医師・歯科衛生士に加え医師・管理栄養士・理学療法士が参加する「オーラル・フレイルカンファレンス」を地域包括ケアに組み込み、握力や血清アルブミン値などを共通指標として個別セルフケア計画を更新する多職種協働モデルを提案する。さらに、AI画像解析やIoT歯ブラシ、PHR（Personal Health Record）基盤を活用したデジタルハビットループにより、リスクの可視化と行動強化を図る。セルフケアを核とした予防歯科と医科歯科連携、デジタル技術の融合は、健康寿命延伸と医療費適正化を実現する鍵であり、本モデルは高齢化が進む諸国にも応用可能な枠組みとなり得る。

キーワード：予防歯科、セルフケア、オーラルフレイル、医科歯科連携、DX

Ⅰ. はじめに

日本は世界でも類を見ない速度で超高齢社会へ進展し、平均寿命に対して健康寿命は男性で約9年、女性で約12年のギャップが存在する。その差を縮小する鍵の一つがオーラルヘルスであり、とりわけセルフケアを中核に据えた予防歯科の普及が重要である。

本稿では、①セルフケア主体の予防歯科のエビデンス、②高齢者特有の課題と医科歯科連携の必要性、③

デジタル技術を活用した実装戦略の三点から、健康寿命延伸に向けた展望を論じる。

Ⅱ. セルフケア主体の予防歯科の科学的根拠

メタアナリシスによれば、フッ化物応用と機械的ブラークコントロールを組み合わせたセルフケアは、う蝕罹患を平均25%、歯周炎進行を38%抑制する。8020達成者の縦断研究では「自己効力感の高い口腔衛生行動」と「定期専門的管理」が相乗的に働くことが示されており、行動科学を用いたセルフケア支援は医療経済的にも高い費用対効果を示す。

Ⅲ. 高齢化時代の課題と医科歯科連携

高齢者では口腔機能低下症、フレイル、サルコペニアが相互に増悪し、摂食嚥下障害や誤嚥性肺炎、糖尿病の制御不良へ波及する。口腔機能検査結果を内科的指標（握力、歩行速度、Alb値など）と共有すること



※冬期学会講師

（なかはら・まさひろ）
医療法人社団栄会 理事長
DECT株式会社 代表取締役社長
イブラボ（医療物販学LABO）主宰

で、低栄養および全身炎症の早期介入に資する。歯科医師・歯科衛生士、医師、管理栄養士、理学療法士が“オーラル・フレイルカンファレンス”を定期開催し、セルフケア計画を共同でアップデートする地域包括的枠組みが求められる。

Ⅳ. DXが創る予防歯科の未来

AI画像解析はプラーク分布と齲蝕リスクをリアルタイムで可視化し、IoT歯ブラシはブラッシングビッグデータを生成する。患者用アプリがセルフケアスコアを提示し、歯科医院ではそのデータを介入ポイントとして活用する「デジタルハビットループ」を構築す

れば、行動変容が持続する。さらに、クラウド基盤を介したPHR (Personal Health Record) が医科歯科連携を円滑化し、在宅療養や介護施設でも均質なオーラルマネジメントが実現する。

Ⅴ. おわりに

セルフケア主体の予防歯科は、患者の自己決定を尊重しつつ医科歯科が伴走する“協働モデル”に進化しつつある。高齢化が加速する日本において、このモデルを地域包括ケアに組み込むことは、健康寿命延伸と医療費適正化の両立を達成する最重要課題である。

Self-care-oriented Preventive Dentistry Shapes the Future: Tackling the Challenges of an Aging Society through Oral Care and Medical-dental Collaboration to Extend Healthy Life Expectancy

Masahiro NAKAHARA, D.D.S., Ph.D., F.I.C.D.

Chair, Medical Corporation Eikokai

Chief Executive Officer, DECT Inc.

Founder & Director, Medical Product Sales LABO (Ibrabo)

Japan's unprecedented super-aging society faces a nine-to-twelve-year gap between average life expectancy and healthy life expectancy. Mounting evidence shows that self-care-centered preventive dentistry—combining fluoride application with mechanical plaque control—can reduce caries incidence by 25 % and periodontal progression by 38 %. Yet older adults are additionally challenged by oral hypofunction, frailty, and sarcopenia, which exacerbate systemic conditions such as dysphagia, aspiration pneumonia, and poorly controlled diabetes. To close this gap, we propose a community-based, interdisciplinary “Oral Frailty Conference” in which dentists, dental hygienists, physicians, dietitians, and physical therapists jointly update individualized self-care plans, guided by shared indicators ranging from hand-grip strength to serum albumin levels.

Digital transformation will accelerate this paradigm shift. AI-driven plaque imaging and internet-of-things toothbrushes generate real-time behavioral data, while personal health record (PHR) platforms streamline information exchange across medical and dental domains, extending consistent oral management into home-care and nursing-home settings. By embedding a “digital habit loop” that visualizes risk and reinforces positive behavior, sustained patient engagement becomes achievable.

In conclusion, self-care-oriented preventive dentistry—supported by medical-dental collaboration and digital technology—holds the key to prolonging healthy life expectancy and optimizing healthcare expenditures in aging Japan. The model presented offers a scalable framework for other rapidly aging societies worldwide.

Key words : Preventive Dentistry, Self-care, Oral Frailty, Medical-dental Collaboration, Digital Transformation