



2026 年 7 月 16 日放送（2026 年 1 月 8 日の放送）

口腔ケア・オーラルフレイル予防への薬局薬剤師の取り組み

東京理科大学 薬学部
教授 鹿村 恵明

今回は、口腔ケアとオーラルフレイル予防について、薬局薬剤師がどのように関わる事ができるのかについてお話ししたいと思います。今日お伝えしたいポイントは、「①薬剤師が口腔ケアに関わる時代になったこと」、「②薬局でできる具体的な口腔ケア支援」、「③オーラルフレイルを見逃さない視点」の3つです。

薬剤師が口腔ケアに関わる時代

さて、令和4年度に薬学教育モデル・コア・カリキュラムが改訂されましたが、皆さんは新たな学修事項として「口腔ケア」が加わったことをご存じでしょうか。今回、「薬物治療の個別最適化」と「地域住民の疾病予防・健康維持・増進の推進、介護・福祉への貢献」の2か所の学習項目の中に「口腔ケア」が入りました。つまり、これからは口腔ケアを学ばずに薬剤師になることはできないということになります。また今後、口腔ケアの知識を身につけた学生たちが、薬局実務実習のために皆さんの薬局に来ますので、先生方には口腔ケアの実践についても指導をしていただく必要があります。そのため、取り扱う口腔ケア商品の種類を増やすなど、今のうちから準備を進めていただければと思います。

日本では高齢化が進んでいますが、身体機能が衰えて旅行にも行けなくなってくると、お年寄りの主な楽しみは、おいしいものを食べることと、おしゃべりをするようになるのではないのでしょうか。この2つは、いずれも「口の働き」が関わっています。そのため、口腔機能の維持は非常に重要で、QOLに大きく影響します。また最近では、歯周病が糖尿病や心血管疾患、認知症、さらにはがんなど、さまざまな疾患の原因となることがテレビや雑誌でも紹介されており、一般の方にも広く知られるようになってきました。薬局では歯磨剤（歯磨き粉）や歯ブラシをはじめ、嚥下補助ゼリーや介護用の口腔ケア商品など、多くの関連商

品を取り扱っています。こうした分野に薬剤師が積極的に関与することで、国民の口腔の健康維持に大きく貢献することができます。

薬局でできる具体的な口腔ケア支援

口腔ケア商品の中で、まず虫歯予防については、基本となるのがフッ素入りの歯磨剤です。ただし、製品によってフッ素濃度が異なりますので、可能であれば 1,450 ppm 配合の高濃度フッ素製品を推奨したいところです。6 歳未満の子どもには、フッ素が 1,000 ppm 以上含まれている歯磨剤の使用は控えることになっていますが、最近では、5 歳以下の小児に対してもフッ素濃度の上限付近である 900～1,000 ppm の歯磨剤を使用することが推奨されるようになってきました。そのため、市販の子ども用歯磨剤でも、フッ素が 950 ppm 配合された商品が登場しています。虫歯予防の観点からは、2 歳くらいのお子さんであっても、うがいができるようであればフッ素入り歯磨剤の使用を勧めるべきだとされています。使用の際の注意点としては、フッ素成分が口の中に残ることが大切だという点です。そのため、歯磨き後の口すすぎは過度に行わないことがポイントになります。具体的には、しっかりブラッシングした後、軽く吐き出し、約 15mL の水で約 5 秒間、1 回だけすすぐという方法が推奨されています。このような点を薬剤師がきちんと説明した上で販売することが重要です。歯磨きの後に口をすすがないというのは、なかなか日本人にはなじみにくいかもしれませんが、どうしても気になる場合には、歯磨き後にフッ素入りの洗口剤を使用する方法もあります。なお、「液体ハミガキ」と「洗口剤」の使い方を混同している方も少なくありません。液体ハミガキは、適量を口の中によく行き渡らせた後に、歯ブラシでブラッシングするものですが、洗口液は、ブラッシング後に使用し、口に適量を含んで数十秒すすいでから吐き出すものです。

口腔ケアに関連する OTC 医薬品としては、口内炎治療薬などがあります。ただし、ご本人がアフタ性口内炎と思っている場合でも、白板症（白色病変で、前がん病変と考えられているもの）や口腔がんといった疾患が隠れている可能性もあります。そのため、同じ商品を繰り返し購入している方には、特に注意が必要です。そこで、私の所属する栃木県薬剤師会では、栃木県歯科医師会、千葉県薬剤師会と協働し、「オーラルケア商品の継続購入者に対する薬局薬剤師の歯科受診勧奨ガイドライン」を作成しました。このガイドラインは、診療ガイドラインのように、エビデンスに基づく推奨を示すものではありませんが、商品選択時の確認事項や受診勧奨の目安を示したものです。健康食品や衛生用品も含めて 15 分類の商品群について解説しています。

例えば、歯槽膿漏薬を例に挙げます。OTC 医薬品の歯槽膿漏のぬり薬の添付文書には、「しばらく使用しても」、あるいは「5～6 回使用しても症状がよくなる場合は使用を中止し、この文書を持って医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者にご相談ください」というあいまいな表現が使われています。1 日 2 回使用する商品であれば、「5～6 回使用」はおよ

そ 3 日間に相当しますので、この場合は受診勧奨の目安を 3 日間と設定しました。このように考えると、顧客の次回来局を待つのではなく、適切なタイミングで、商品販売後のフォローアップを行うことが重要になってきます。薬剤師法では、「調剤した薬剤」については、必要があれば、調剤後のフォローアップをすることになっていますが、OTC 医薬品についても適切なタイミングで販売後のフォローアップをすることが望ましいと言えます。

また、口腔内の症状が薬の副作用によるものという場合がありますので、薬剤師は必ず副作用の症状かどうかを確認する必要があります。例えば、歯ぐきからの出血が、抗凝固薬や抗血小板薬、EPA 製剤の影響である場合もありますし、歯ぐきの腫れが Ca 拮抗薬やシクロスポリン、フェニトインの副作用である歯肉肥厚の場合もあります。さらに、口内炎の薬を求めて薬局に来た人が、唇や皮膚にも水疱、発疹を伴っている場合には、DPP-4 阻害薬による類天疱瘡の副作用も疑わなければなりません。このような場合は、直ちに受診勧奨することが重要です。症状によっては、歯科ではなく皮膚科への受診勧奨が適切な場合もあります。そのためにも薬剤師は、日頃から地域の医療資源を把握して、連携体制を構築しておくことが大切です。歯科受診ガイドラインは、このように自覚症状別に考えられること、その対応法をまとめたものになります。栃木県薬剤師会のホームページで一般公開されていますので、ぜひ活用してください。

オーラルフレイルを見逃さない視点

次に、オーラルフレイルについてお話します。「オーラルフレイル」は、歯や口の機能に関するフレイルのことですが、早期に適切な対応をしないまましていると、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下にまでつながってしまう恐れがあります。薬剤師が気づくことができるオーラルフレイルの症状のひとつに、服薬時の「むせ」がありますので、服薬指導時には、ぜひ意識して確認してほしいと思います。特に誤嚥性肺炎は、2023 年の日本人の死因の第 6 位になっていて、嚥下機能の低下はその大きなリスク因子です。嚥下機能の低下が疑われる場合には、まず、抗精神病薬や抗不安薬、睡眠薬、抗けいれん薬、抗うつ薬、認知症治療薬など、摂食嚥下障害を引き起こす恐れのある薬剤を使用していないかを確認しましょう。また、口腔乾燥によって嚥下機能が低下する場合があります。薬局で対応できる商品としては、乾燥には口腔ジェル、むせる症状にはとろみ調整食品などがあり、セルフメディケーションによって、ある程度は誤嚥リスクを下げる事が可能です。ただし、とろみ調整食品は、OD 錠（口腔内崩壊錠）の崩壊に影響することがありますので、注意が必要です。

嚥下が上手にできない場合に、嚥下補助ゼリーを使用することがあると思いますが、注意点があります。レモン味など、一般的な服薬補助ゼリーは pH 約 3.7 の酸性ですが、チョコレート味の製品は、マクロライド系抗生剤用として pH が約 7.0 の中性になっています。そのため、腸溶錠やプロドラッグ製剤などを服用する際に使用すると、本来の吸収部位に到達する前に溶けてしまい、十分な薬効が得られない可能性があります。購入者が安易に味だけ

で選ばないよう、pHの違いを説明することが望ましいと思います。なお、嚥下機能低下の確認を簡単にする方法があります。薬剤師は、服薬指導時にアドヒアランスの確認として、「お薬は、きちんと飲めていますか？」という声掛けをしているかと思いますが、それに加えて、「お薬は、飲みづらくないですか？」、「お薬を飲む時にむせることはないですか？」、「お薬を飲んだ後に、口の中に薬が残っていることはありませんか？」といった声掛けを行うことで、簡易的な嚥下機能低下のスクリーニングをすることが可能です。異常が見られた場合には、速やかに歯科医師や耳鼻科医につなぐ体制を整備しておきましょう。

最後になりますが、栃木県薬剤師会では、現在も栃木県歯科医師会と連携した取り組みを進めています。在宅医療における歯科医師および歯科衛生士と薬剤師の連携によるオーラルフレイル予防の取り組みでは、共同で作成した「オーラルフレイルチェックシート」を活用することで、歯科受診を勧奨し、口腔カンジダ症を発見した例もあります。現在は、さらに栄養士や言語聴覚士とも連携し、多職種による連携体制を構築しているところです。こうした取り組みが、今後全国に広がっていくことを期待しています。