

「口腔ケア」で

健康な一年に!



歯科医師会だより
新春特別インタビュー

介護予防は「口腔ケア」から

人生百年時代、誰もが健康でありたいと思うのではないのでしょうか。健康であるためには食生活も大切です。食生活の基本は、自分の口でよく噛んでしっかり食えること。そのためには口腔の健康も重要です。

そこで今回は、粕屋歯科医師会市町責任者会代表、新宮町責任者の梶原浩歯科医師に健康福祉課長の山口がお話しを伺いました。

山口 新宮町健康増進計画推進委員会では会長としてご意見をいただいておりますが、本日は介護予防と口腔の健康についてお話しを伺いたいと思います。よろしくお願ひします。

梶原先生 はい。現在、新宮町でも介護の必要な人が増えています。要支援1から要支援2、やがて要介護5と、介護度が進む人が非常に多く

なっています。せめて、自立して生活ができることされる要介護1までに食い止めたいたいです。いや、一歩進んで要支援1にならずに一生を終えたいものです。新宮町で要支援1以上、要介護2以上の人の平均年齢は何歳かご存じですか。

山口 新宮町の要支援1以上の人の平均年齢は、男性が66歳2か月、女性は67歳4か月です。要介護2以上になると、男性が70歳8か月、女性は74歳2か月となっています。ちなみに平均寿命は男性が約79歳、女性は約87歳ですね。

梶原先生 私は、要支援1以上の人の平均年齢を昨年初めて知り、大変ショックを受けました。ということ、男性は約13年間、女性は約20年間、要支援・要介護を受けて寿命を迎えるということかと…。

山口 平均寿命からはそういったことになりません。かなりの年月がありますね。

梶原先生 私はその数字から疑問を抱きました。はたしてどれくらいの方が要支援にならないための努力をしているのかな、と…。要支援、要介護の認定を受けても、回復により要支援や要介護度を下げたり、さらには認定から外れたりすることがあることをご存知ないのかな、と…。

山口 介護が必要な状態から、自立した生活に戻るといのは、イメージしにくいことかもしれません。最近、介護度が進んでいく原因を示す『フレイル』という言葉をよく見聞きするようになりました。来年度か



健康福祉課長 山口
「介護認定を受けても、前向きにとらえられる人が増えると良いですね」

ら75歳以上の健康診査にも『フレイル』に関する質問項目が追加されます。



フレイル健診 質問票(一部)

あてはまるものにチェックしましょう。

- たばこを吸う
- この1年で転んだことがある
- お茶や汁物などでむせることがある
- 今日が何月何日か分からないときがある
- 半年前に比べて硬いものが食べづらくなった
- 毎日の生活に満足している
- 1日3食きちんと食べている
- 日ごろから家族や友人との付き合いがある
- ウォーキングなどの運動を週1回以上している



「寿命と健康寿命が一致する人生を、自分のためにそして家族のためにめざしましょう！」と語る梶原先生

「OHAT-J」の例(一部)



◆口腔清掃
強い口臭、歯石など



◆義歯 一部分の義歯、人工歯の破折

簡単に始められる「口腔ケア」

糸ようじ・フロス

歯磨きに合わせて市販のうがい液を使う人も多いですが、肝心なのは歯と歯茎の間の汚れを取り除くことです。

フッ素洗口

虫歯予防のため、フッ化ナトリウムを含む溶液でうがいすると効果的です。

梶原先生 『フレイル』は英語で、日本語では『虚弱』を意味します。また、もうひとつ『フレイルサイクル』という言葉もよく見聞きします。日本語で『虚弱の負の連鎖』と言い換えることができます。『虚弱』といっても、年齢を重ねることからくる『止めようがない虚弱』ばかりではありません。『ストップできる虚弱』『スピードを緩める虚弱』『逆転可能な虚弱』があります。

山口 食べる、噛む…。

梶原先生 話す、歌つ、表情を作る、呼吸する、味わつ、噛み切る、噛みつぶす、食べものを丸める、飲み込む、消化する、吐き出す、口笛を吹くなど。実はこの意見は、以前立花小学校の6年生が発表してくれた内容です。素晴らしい意見です。すべて正解です。

では、これらの役割が果たせなくなったら、どんなことが起こるで

しょうか。6年生に負けないように考えてみてください。

山口 最終的に自分の力で食べられなくなってしまうですね。

梶原先生 もしかするとすでに家族の誰かが、その想像した内容に当てはまっているかもしれません。

専門的に口腔の診断、治療を行うのは歯科医院ですが、まずは自分身や家族が口腔内の状態を確認する習慣も大事なことです。

確認するポイントとして『OHAT-J(オーハットジェイ)』という

ものがあります。

山口 それは写真で口腔内の状態がわかるものですね。

梶原先生 そうです。この『OHAT-J』では、口腔内の状態を0点(健全)、1点(やや不良)、2点(病的)と3段階で評価していきます。合計点が1点でもあれば、すぐに歯科医を受診してください。

新宮町ホームページでは、写真で確認できるんですよ。活用いただきたいですね。

山口 はい。ホームページの他、シーオーレ新宮では書面でお渡ししています。

梶原先生 全身の『フレイル』を起こさせない、進行を止める、さらに逆転させる。その目的を達成するためには、口腔機能の虚弱(オーラルフレイル)に着目することが大切です。

山口 口腔の健康が全身の健康にはたす役割はとても重要だということですね。口腔に気を配って、いつまでも健康でいたいものです。ありがとうございました。