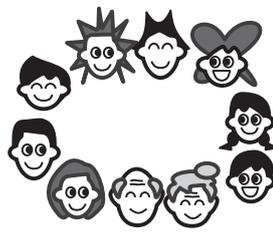


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和3年6月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷良
住所 岡山市中区海吉1807-14
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？
津谷歯科医院、院長の津谷良です。

2025年には団塊の世代が後期高齢者となります。可能な限り最期まで住み慣れた自宅で、自分の口から美味しく食事を摂り、望む暮らしを生涯続けられるように、自立支援を目的とした介護サービスが増えてきました。しかし様々な調査を見ると、要介護者の20~60%には低栄養が認められ、通所介護を利用する約60%の方は口腔機能の低下が認められる状態です。すべての生き物は十分な量の栄養を取らなければ生きていけないことから、食支援が重要であることは明らかです。早い段階で食支援に介入するため、栄養スクリーニングと口腔スクリーニングが導入されました。そこで今月は『オーラルフレイルのセルフチェック』についてお届けします。

変異株による感染が拡大してしま
すが、適切な対策をすれば感染を
予防できます。接触感染の割合は、
1割と低く、9割がウイルスを含
んだ唾の飛沫からです。マスクの
着用で唾の飛沫は防げます。高
齢者へのワクチン接種が完了する夏頃
までは、会話をしながらの飲食は
我慢しましょう。

■ フレイル・・・

フレイルとは加齢によって心身が老い衰えて病気になるやすい状態のことです。日本語では「虚弱」と訳しています。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症や介護が必要になる可能性がある危険な状態です。早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻ることも少なくありません。具体的な対策として「十分な栄養を摂取する」「身体を動かす」「社会参加する」の3つが柱となります。

■ ささいな衰えに気付くためには・・・

フレイルはささいな衰えであり、自分ではなかなか気付くことはできませんが、全身の身体機能の低下よりも先に、他者との交流が減ったり口の機能が衰えるオーラルフレイルから始まります。オーラルフレイルは口腔機能低下症の前段階であり、そのままにしておけば、口腔機能の回復が困難な状態になり栄養摂取に問題が生じ、身体機能や意欲の低下が加速するリスクとなります。右に掲載したオーラルフレイルのセルフチェック表を利用して、自分の口の健康状態を確認し、オーラルフレイル対策をはじめましょう。

＜オーラルフレイルセルフチェック表＞

- 半年前と比べて堅い物が食べにくくなった (2点)
 - お茶や汁物でむせることがある (2点)
 - 入れ歯を入れている (2点)
 - 口の乾きが気になる (1点)
 - 半年前と比べて外出が少なくなった (1点)
 - さきイカ・たくあん位の堅さの食べ物を噛むことができない (1点)
 - 1日に歯を磨くのは1回以下である (1点)
 - この1年間、歯医者に行っていない (1点)
- 当てはまるものの合計点数で下記を参考にして判定します。

0~2点・・・オーラルフレイルの危険性は低い
3点・・・オーラルフレイルの危険性あり
4点・・・オーラルフレイルの危険性が高い
(出典：東京大学高齢社会総合研究機構 一部改変)

男性の健康寿命は9年、女性の場合は12年と短いことが課題となっています。ずっと笑顔でいられる健康長寿を目指しましょう。いつまでも元気で美味しく食べられるように！

◆ まずはオーラルフレイルを自己チェックしてみましょう 気になる時は歯科を受診！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに・・・そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)
診療科目 歯科 小児歯科
休診日 木曜・日曜・祝祭日
院長 津谷 良
岡山市中区海吉1807-14
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413