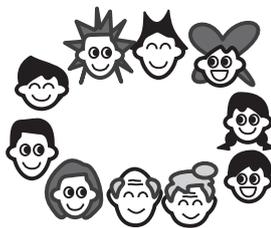


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和4年8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。

最近よく耳にするヴィーガン(ビーガン)。ベジタリアンは菜食主義者の総称ですが、ヴィーガンは卵や乳製品を含むすべての動物性食品を口にしない完全菜食主義者のことです。ダイエットや心臓病等、多くの慢性疾患に対して予防効果があるそうですが、新型栄養失調やかくれ低栄養という言葉もあるように、粗食志向の方が増えているため、食べていても低栄養になるケースが増えているので注意が必要です。特に高齢者は3大栄養素(タンパク質、炭水化物、脂質)を中心に多様な食品(1食に10食品以上摂取)を必要量摂取することで死亡リスクが低下することが大規模調査で明らかとなっています。今月は『口腔と低栄養』について取り上げてみたいと思います。

## ■ 低栄養になりやすい高齢者

高齢者は①口腔や嚥下の問題 ②自身の病気(特に脳梗塞、がん、呼吸器疾患、肝臓疾患) ③活動量の低下による食欲の不振 ④身体機能が低下して買い物や食事作りが困難になる等、低栄養状態に陥りやすいことがわかっていま

す。高齢者は若年者と比較して筋肉や水分量が15~30%減少するため、低栄養

になると上記の症状が現れやすく、肥満よりも死亡率は高い傾向にあります。

- 気力、体力、食欲等がなくなる
- 骨量、筋肉量、体重の低下
- 病気にかかりやすく治りにくい
- 傷や床ずれが治りにくい
- 認知機能の低下

## ■ 低栄養の指標 早期発見が重要!!

食事の状態(食事の量が減っていないか、偏食はないか等)と下記の数値から総合的に判断します。

- ① BMI (※) ➡ 20未満の場合
- ② 体重減少率 ➡ 5%以上減少/月 } の場合  
10%以上減少/6ヵ月
- ③ 血清アルブミン値 ➡ 3.5g/dL未満の場合  
※((体重(kg))÷(身長(m)の2乗))の値

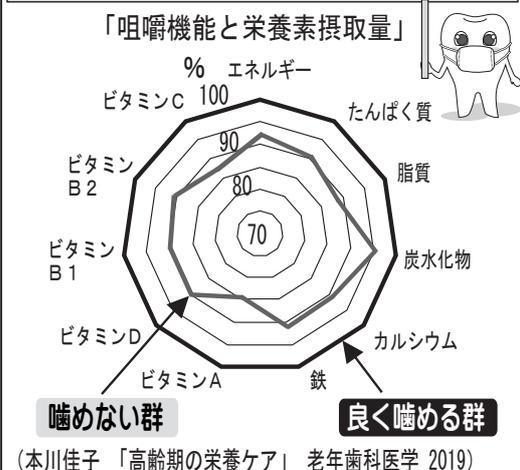
## ◆ 低栄養によるフレイルの悪循環を断ち切るため、まずは”噛める”状態にしましょう! ◆

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」って話をしていたのに…。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。

## 歯科治療でまずは”噛める”状態に!



## ■ 歯科での低栄養への対応

低栄養の原因となる口の中のトラブルや嚥下については歯科で対応することができます。

【口の中のトラブル】・・・歯の欠損は低栄養の原因としてとても影響が大きく、奥歯を1本失うだけで咀嚼効率は40%も低下することが知られていて、途端に食事に制限が生じて、適切な栄養摂取が難しくなります。特に肉類・魚介類・豆・野菜・果実は噛みにくい食品が多く、たんぱく質や脂質、ビタミン等の摂取量が10%以上低下します。歯が失われると二度と回復することはありません。しかし入れ歯やブリッジ等の治療で咀嚼能力を取り戻すことができます。また歯を失う原因のほとんどが歯周病とむし歯であり、定期的に歯科健診を受け、早期に治療し、治療後は定期的に歯科衛生士による口腔ケアを受けることをおすすめします。

【嚥下】・・・耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、神経内科と並び、歯科でも対応している医院があります。特に歯科訪問診療に取り組んでいる医院では、嚥下の評価や軽度までの口腔リハビリテーションを実施して、在宅療養高齢者の相談窓口となっています。

## 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