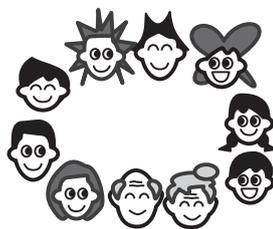


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和6年11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

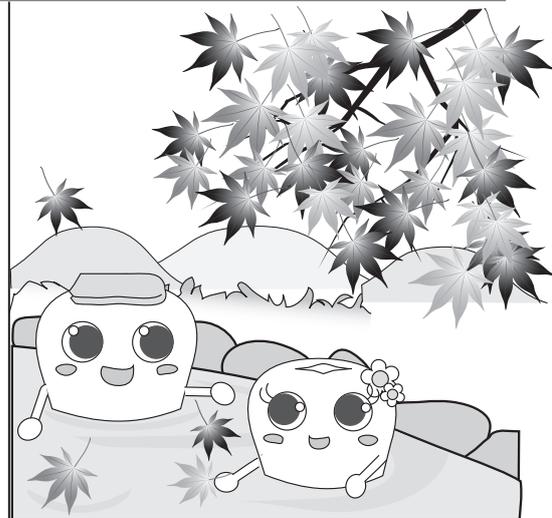
電話：0120-779-418

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。

加齢によって筋力や心身の働きが低下して衰えた状態をフレイルと呼びます。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症も引き起こし、要介護や死亡する危険性が高く注意が必要です。フレイルは早期に適切な対応を行えば健康に戻れる状態であり、健康寿命を延伸するためには早期に発見することが大変重要です。東京大学未来ビジョン研究センターの飯島勝矢教授等が行っているコホート研究(柏スタディ)によって、口腔機能の低下が全身のフレイルや身体能力の低下よりも先に現われることが明らかとなっています。つまり口腔機能が先行指標になるということです。今月は、『口腔機能の健康への影響』についてご紹介します。



口腔は、食べ物をとらえる捕食、咀嚼、嚥下、唾液分泌、味覚、構音機能など多様な機能を持ち、口腔機能は「食べる」と「人との関わり」の2つの役割を担い、人が社会生活を営む上で必要な基本機能の1つです。この口腔機能が低下しないように維持・管理すれば、全身の健康を維持できることとなります。

1. 栄養の偏りと摂取量減少が・・・

口腔機能が低下すると肉・魚介類・野菜・果物といった食品が食べにくくなり、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維等の栄養摂取が減少し、反対に炭水化物・菓子類・砂糖や塩等の調味料の摂取が増え、栄養バランスに偏りが生じます。また咀嚼や嚥下等の機能低下を見過ごしたままだと、食べる量が減るため体重や筋肉量を維持することが困難になります。

2. 口腔機能の健康への影響

口腔機能の低下によって栄養のバランスが悪くなり、免疫や代謝といった生理機能を正常に保つことが困難になるだけでなく、糖尿病や高血圧といった生活習慣病の発症や重症化のリスクが高くなると推察されています。また食事の摂取量が減るため、徐々に

全身の筋肉や体力が衰えていきます。その結果、日常生活に必要な、歩行等の動作にも支障をきたしたり寝たきりや要介護になるリスクが高まります。特に高齢者では肺炎等の感染症を繰り返し、寝たきりになることが少なくありません。また要介護高齢者が入院となった場合、約25%がすでに低栄養、約46%が低栄養の疑いありという報告があります。

3. 口腔機能管理で要介護・入院を減らす
柏スタディの結果から、口腔機能の低下は身体の衰えの先行指標となることが明らかとなっています。認知症や脳血管障害といった大きな病気にならずに、徐々に要介護状態に陥っていく原因のほとんどが不活発な生活習慣であるという調査結果も報告されています。「食べる」「話す」といった機能は毎日使うもので、その低下を本人が気づくことはとても難しいことです。口腔機能の状態を精密検査で把握して維持・管理を行えば、全身の健康維持につながるといったこととなります。厚労省では不健康と言え期間をできるだけ縮める目的で、歯科で口腔機能の精密検査に取り組むよう制度改革を進めています。

◆ 口腔機能の精密検査は全身の健康状態の先行指標となります ◆

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。

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