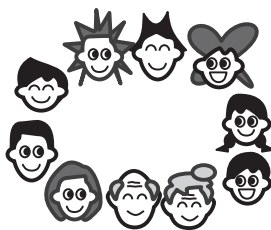


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

N P O 法 人
訪問歯科診療
を広める会
賛 助 会 員

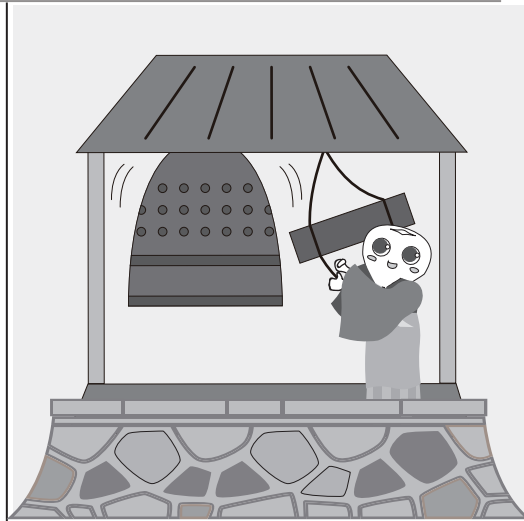


令和6年12月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷 良
住所 岡山市中区海吉1807-14
紙面にに関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行 訪問歯科診療を広める会

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。

国は2019年に『健康寿命延伸プラン』を策定し、2040年までに男女ともに健康寿命を3年以上延伸する目標を掲げました。具体的な取り組みの柱の一つはフレイル対策です。フレイルは心と体の働きが弱くなってきた虚弱の状態のことで、進行すると要介護となりますが、機能改善が可能で健康に戻る状態でもあります。フレイル予防のポイントは①栄養②社会参加③運動の三つの柱があり、口腔機能の維持・向上によって栄養面で身体をサポートし、社会的な繋がりや活動で心を豊かにし、運動によって身体機能を維持・向上させることです。最近では、口腔機能の衰えをオーラルフレイルと呼びます。今月は、『オーラルフレイル予防の重要性』についてご紹介します。



1. 口腔機能低下の悪影響

口の衰えにみられる症状として、①食事の時にむせる②食べこぼす③固いものが食べづらい④滑舌が悪くなる⑤口が乾きやすい等があげられます。これらは徐々に現われてくため、自分では気付きません。噛む機能が落ちると栄養が偏り、筋力や免疫の低下をもたらす肺炎等の深刻な病気を起こしやすくなり、多くの場合、食への欲求や関心も減少します。また滑舌が悪くなったり食べこぼし・むせ等の症状は、家族や友人との外出や人との食事が億劫に感じ、家にこもって一人で食事をするようになります。口腔機能が低下するだけで、フレイル予防に重要な3つの柱の中の2つ（①栄養と②社会参加）を一度に欠くことになります。

2. 死亡リスクが2倍、危険な口の衰え

介護認定のない自立高齢者2,011人の口の健康状態を16項目にわたり歯科医師・歯科衛生士が評価した結果を元に、5年後の要介護新規認定率を調査したところ、次の6項目が危険な口の衰えとわかりました。1つ1つが介護リスクを高める傾向が認められ、3つ

以上当てはまるとオーラルフレイルとなります。オーラルフレイルと判定された場合、衰えた口の状態に合わせて用意されている機能訓練に取り組むことで、元の健康な状態に戻る、または現状を維持することができま。オーラルフレイルは全身の衰えの中でも早期に顕在化し、それ単体で要介護や死亡のリスク因子となることから、全身のフレイル予防につなげられると考えられています。高齢による衰弱や骨折・転倒といったフレイル関連の疾病が要介護の原因の約4割を占めることから、健康寿命の延伸には口腔の機能を維持・向上させることが大変重要となります。

1. 自分の歯が20本未満
2. 滑舌の低下
3. 噛む力が弱い
4. 舌の力が弱い
5. 半年前と比べて硬いものが噛みにくくなった
6. お茶や汁物でむせることがある

口の衰えがあると・・・ ↓

身体的フレイル	2.4 倍
要介護認定	2.4 倍
総死亡リスク	2.1 倍

◆ 注意！オーラルフレイルは近い将来全身が衰えるサインです ◆

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てきました。小さな病気に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