

はち まる にい まる 8020



第42号

発行：静岡県8020推進住民会議
事務局 静岡県歯科医師会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL (054) 283-2591
編集：8020運動推進本部

推進員だより

静岡県の歯科保健の羅針盤

「第三次歯科保健計画」

一般社団法人静岡県歯科医師会 会長 大松 高



健康寿命の延伸は、県民一人ひとりが健康に対する意識を高め、地域ぐるみで健康を守り育てることが必要です。歯科医師会では、人生100年時代に向けて、歯の数の維持に主眼をおいた「8020運動」にお口の機能の維持『オーラルフレイル予防』という新たな考え方を加え、健康長寿をサポートします。

さて、団塊世代が75歳を迎える2025年に向けて医療提供体制を見直すための制度(地域医療構想)がすすめられています。また、「団塊ジュニア世代」が65(70歳となる2040年には、高齢者人口がピークとなる)と見込まれ、病院数や医師(労働力)が不足するのに対

して、後期高齢者の増加に伴う医療・介護ニーズの高まりや、医療費の増加と社会保障費の負担増加が予想されます。その鍵となるのが「地域へのシフト」です。在宅医療の増加や、介護・福祉施設との連携など「地域包括ケアシステム」を意識し、地域で求められているニーズや機能を実践することが、今後さらに重要になってきます。そのための医療介護福祉の総合的な見直しが計画され実施されます。

そのような中、歯科の果たす役割が大きくなっています。即ち、入院前後に歯科が介入することによる入院日数の減少、入院費の削減、術後合併症の減少。歯周病の管理による糖尿病などの生活習慣病の重症化予防。高齢者の口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防。噛み合わせの改善による低栄養、転倒、認知症予防などの介護予防により社会保障費の

負担削減が期待されます。何よりも日頃からの管理が大切で、若い世代から関心を持つために「国民皆歯科健診」の構想となっています。

さて、静岡県歯科保健施策の指針となる歯科保健計画は、令和5年度に策定、見直しが行われ、令和6年度から実施されます。この計画の諮問機関「静岡県8020推進住民会議」には、健康保険・教育・福祉・栄養・食品・報道等各分野の団体から参画を戴き、静岡県の歯科保健を県民の視点で評価し、県に意見を述べる重要な役割を担って戴いております。課題や幅広いご意見を戴き、今後10年の静岡県歯科保健施策の指針を整えたいと考えています。

オーラルフレイル予防でいつまでも 若く! 美しく!

8020推進・静岡県大会 in 静岡

噛むカムケア8020コンクール、歯と口の健康週間図画ポスターコンクール表彰地域保健活動発表
基調講演 小沼みのり氏「アナウンサー目線のお口ケア ~女性アナの笑顔の秘密~」

講師

小沼みのり氏
(フリーアナウンサー)



令和4年

11.20日

時間 13:00~15:45

会場 グランシップ 会議ホール風 (静岡市駿河区東静岡2-3-1)

※ハイブリッド開催を予定(会場:80名(先着順)、WEB配信)

●お問い合わせ 静岡県8020推進住民会議(静岡県歯科医師会内) Tel.054-283-2591

新型コロナウイルス感染対策のため、ハイブリッド開催(会場参加型とオンライン視聴型の併用開催)とします。

人生100年時代での

歯科の関わり

静岡県8020推進住民会議 議長 大内仁之

「食べる・話す・笑う」ことは、人の最も根源的な営みです。人生100年時代を迎える中で、健康寿命の延伸は社会全体の大きな課題です。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれ

てから亡くなるまでの全ての年代で、健康な歯を保つための適切な口腔ケアが大切です。口腔ケアはむし歯や歯周病などの口腔内トラブル予防だけでなく、健康的な日常生活を送るために重要な

ものとされています。単にハミガキで口の中をきれいに保つだけでなく、健康保持や口腔機能向上のためのリハビリなどを含んだ幅広い内容のことを言い、歯や歯肉、舌、粘膜、入れ歯を含む口の中の清掃、口腔内や口周りのマッサージ、咀嚼や嚥下のトレーニング、リハビリなどが含まれます。「口腔ケア」という用語は、歯科医療職では、口腔機能

の維持・回復・向上に関わる歯科医療行為で「いわゆる専門的口腔ケア」と認識し実施していますが、他職種など一般には「お口のお手入れ」「口腔清掃」あるいは「口腔清拭」等として認識されています。そこで「口腔ケア」に関連する用語の考え方を整理し、その役割を明確にするために、歯科職種の関与の強い「口腔機能管理」と「口腔衛生管理」

とともに、他職種も関与する「口腔ケア」を包含した広い概念として「口腔健康管理」と定義して歯科医療職種及び他職種の共通言語とし、それぞれの立場で専門性を発揮し、健康保持増進に寄与することが極めて重要なことです。(図1)

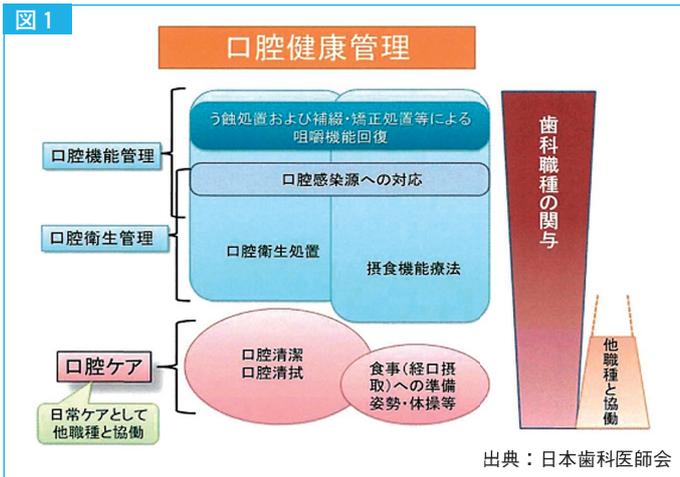
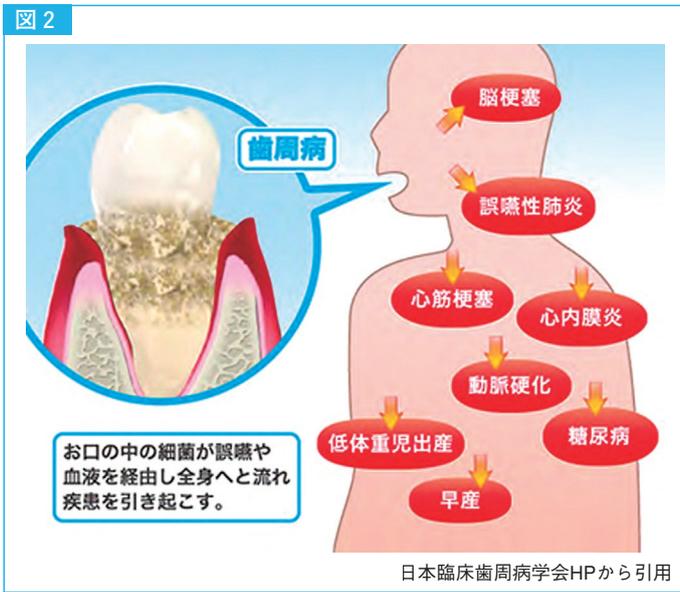


表1: 口腔健康管理の項目例

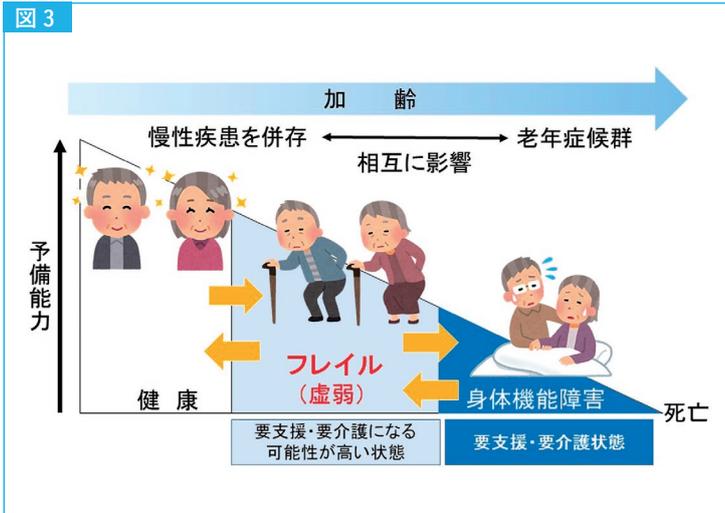
口腔健康管理		口腔ケア	
口腔機能管理	口腔衛生管理	口腔清潔等	食事への準備等
項目例	項目例	項目例	項目例
う蝕処置 感染源管理 口腔粘膜炎症処置 歯周関連処置* 抜歯 ブリッジや義歯等の処置 ブリッジや義歯等の調整 摂食機能療法 など	バイオフィーム除去 歯間部清掃 口腔内洗浄 舌苔除去等 歯石除去等 など	口腔清拭 歯ブラシの保管 義歯の清掃・着脱・保管 歯磨き など	嚥下体操指導(ごっくん体操など) 唾液腺マッサージ 舌・口唇・頬粘膜ストレッチ訓練 姿勢調整 食事介助 など

* 歯周関連処置と口腔衛生管理には重複する行為がある

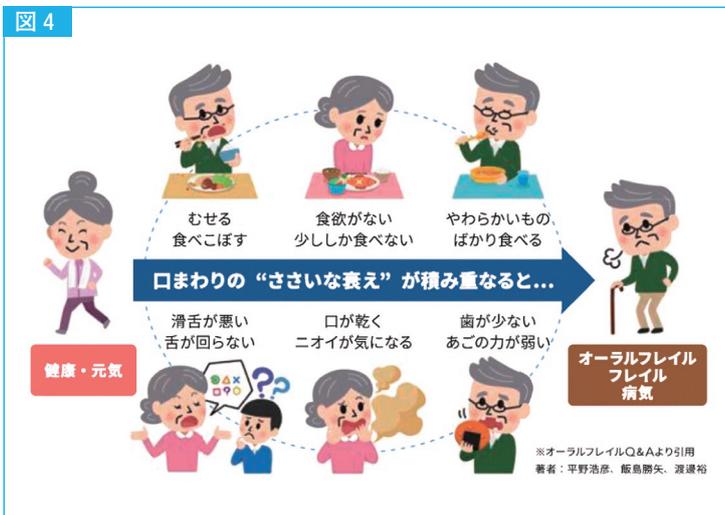


ととも、他職種も関与する「口腔ケア」を包含した広い概念として「口腔健康管理」と定義して歯科医療職種及び他職種の共通言語とし、それぞれの立場で専門性を発揮し、健康保持増進に寄与することが極めて重要なことです。(図1)

さて、口腔の疾患はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。口腔の健康状態を維持、改善するための歯科治療は、全身的な健康状態の維持にとって欠かせないものと考えられています。なかでも歯周病と糖尿病との関連はエビデンスが高いものとして知られており、日本糖尿病学会「糖尿病診療ガイドライン2019」では、2型糖尿病患者に対する歯周治療により血糖が改善する可能性があることから、糖尿病患者への歯周治療を推奨しています(推奨グレードA)。糖尿病患者に対して歯周治療を行うことは、



歯周病の改善だけではなく糖尿病のコントロールにも有効であると明記されています。その他にも、歯周病は、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物、早産・低体重児出産、アルツハイマー型認知症など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています(図2)。



また、全身麻酔で手術を受ける患者さんや化学療法、放射線治療を受ける患者さんに対し、口腔内の細菌や疾患が原因となる合併症を予防して円滑な周術期の治療を目的として、治療開始前から専門的な口腔管理を行う周術期口腔機能管理の病診連携がすすめられています。周術期とは、入院・手術・回復からなる治療前

後を含めた一連の期間を意味し、この期間に口腔内が不潔だと、術後の肺炎や創部感染など多くの合併症が起こります。また、心臓血管外科手術時や造血幹細胞移植においては、歯周病や進行したう蝕は重篤な感染症のリスクになります。手術や治療の前後に口腔診査を行い、口腔からの細菌感染の予防や口腔機能の管理、

さらには治療の妨げになるような口腔疾患の治療を行います。疾患のためブラッシングやうがいをするのが難しい患者さんの口腔ケアサポートも行います。そして退院後は地域の歯科医院で継続した口腔管理を行います。

高齢者では、う蝕や歯周病などによって多くの歯を失うことで咀嚼機能や嚥下機能がといった口腔の機能が低下します。すると食生活に支障をきたして十分な栄養が摂れなくなり低栄養のリスクが高まります。高齢者の低栄養は、筋肉量の減少によるサルコペニアやロコモティブシンドローム(運動器症候群)につながり、要介護となるリスクを高めます(図3)。ペットボトルのフタが開けにくいなどの握力の衰えは全身の筋力低下の危険信号です。人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるまいまでも

さらには治療の妨げになるような口腔疾患の治療を行います。疾患のためブラッシングやうがいをするのが難しい患者さんの口腔ケアサポートも行います。そして退院後は地域の歯科医院で継続した口腔管理を行います。

手助けや介護が必要となつてきます。このように心と体の働きが弱くなつてきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。いつまでも生き生きと暮らすためにはフレイル対策が必要です。そのためには運動・栄養・社会参加といった「健康長寿のための3要素」の実践することが大切で、それによって健康を維持増進することが出来ます(図3)。

最近滑舌が悪くなった、食べこぼしをするようになった、飲み物にむせることがある、かめない食品が増えた、口が乾きやすくなったなどはフレイルの最も初期のサインです。これらはほんの些細な症状で見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。この不調を「オーラルフレイル」と呼び早い段階での対応が必要です(図4)。オーラルフレイルはプレ・フレイルの状態で、早めに気づき適切な対応をするこ

手助けや介護が必要となつてきます。このように心と体の働きが弱くなつてきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。いつまでも生き生きと暮らすためにはフレイル対策が必要です。そのためには運動・栄養・社会参加といった「健康長寿のための3要素」の実践することが大切で、それによって健康を維持増進することが出来ます(図3)。

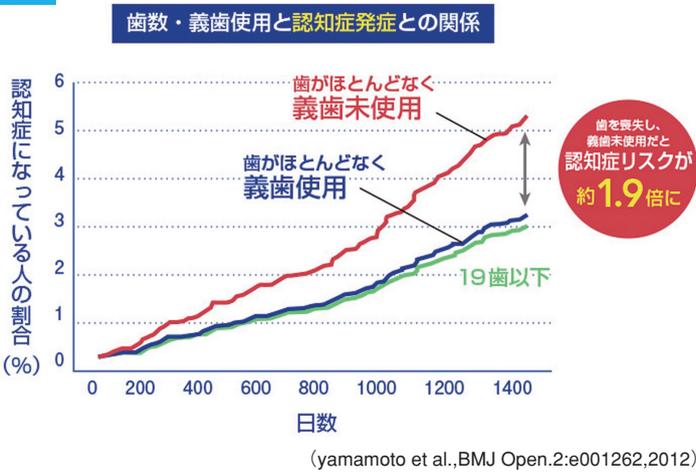
最近滑舌が悪くなった、食べこぼしをするようになった、飲み物にむせることがある、かめない食品が増えた、口が乾きやすくなったなどはフレイルの最も初期のサインです。これらはほんの些細な症状で見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。この不調を「オーラルフレイル」と呼び早い段階での対応が必要です(図4)。オーラルフレイルはプレ・フレイルの状態で、早めに気づき適切な対応をするこ

図 5



とで健康に戻すことができます。そこで、高齢者の口腔機能低下のリスクに対応するために、咀嚼機能や嚥下機能などの口腔機能の状態を評価する口腔機能検査が、歯科医療機関や後期高齢者の歯科健診で広く行われるようになっていきます。口腔機能の低下が疑われる場合は、適切な歯科治療や口腔機能を向上させるため

図 6



のトレーニングを行うことで、口腔機能の改善を図り、全身の健康維持に努めることが望まれます。80歳以上になっても20本以上の自分の歯を保ち、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて30年にわたり8020（ハチマルニイマル）運動に取り組んで来ました。運動開始当時802

0達成者は1割にも満たなかったものが、現在では二人にひとりや20本の歯を保つようになりました。たとえ自分の歯が20本以下でも、義歯によってきちんと噛むことができれば、20本あるのと同程度の効果が得られます。総入れ歯でもしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になり、よく噛むことで脳が活性化

されます。つまり、歯の数だけでなく口腔機能の維持管理がとても大事なことです。残っている歯が19本以下で、かつ義歯を使用していない人は、歯が20本以上ある人と比較して、転倒リスクが最大で2・5倍にまで高まります(図5)。転倒すると、約1割の高齢者は骨折をします。骨折をきっかけにして、要介護状態になってしまうこともあります。残っている歯が少なく、しっかり咬むことが出来ない、咬む力が弱いなど咀嚼機能が衰えているほど記憶や学習能力に関わる海馬や、意志や思考の機能を司る前頭葉の容積などが少なくなってくる事がわかってきました。歯が無くなると脳が刺激されなくなり、脳の働きに影響を与えてしまいます。健康高齢者では平均14・9本の歯が残っているのに対し、認知症の疑いのある人では9・4本と明らかな差

が見られます。歯が無くて入れ歯もない人の認知症リスクは、歯の数が20本以上ある人と比べて1・9倍、良く噛んで食べることができている人に対して、あまり噛めない人は1・5倍と高くなっています(図6)。

歯科医師会では、「8020運動」に『オーラルフレイル対策』を加えた、継続的な口腔健康管理によって健康長寿の延伸をサポートしています。口腔健康管理が全身の健康状態の保持増進、重症化予防、介護予防等に欠かせないものとして「歯科健診の必要性」をご家族や周りの方にお伝え下さい。在宅歯科医療推進室では相談や出張講座を受け付けていますのでお気軽にお問い合わせ下さい。「口から守るあなたの健康。その先にある笑顔を守りたい。」これが歯科医師の願いです。